दुःखमुक्ति की साधना

लक्ष्मीनारायण राठी बी. एस्सी.

१९८४

प्रकाशक:

श्री रामचंद्र राठी
दूस्टी, श्री जगन्नाथ राठी चॅरिटी दूस्ट,
२७ शंकरशेठ रोड,
पुणे ४११ ००९ (महाराष्ट्र)

बुद्ध पौणिमा

१५ मई १९८४

प्रथम संस्करण

प्रतिया १०००

मूल्य ५० रुपये

मुद्रक :

श्री सुरेश जगताप, जनसेवा मुद्रणालय, १९२, शुक्रवार पेठ, पुणे ४११००२

दुःख-मुक्ति की साधना

चार आर्य - सत्य

(१) यह दु:ख है ---

– शारीरिक व्याधि एवं मानसिक पीडा ।

(२) यह दु:ख का कारण है —

- तृष्णा ।

(३) यह दु:ख का निरोध है —

- निर्वाण ।

(४) यह दु:ख - निरोध का मार्ग है ---

- शील, समाधि, प्रज्ञा ।

यही दु:ख - मुक्ति का मार्ग है,

जो 'विपश्यना' साधना से साध्य है।



फिर से जागे धर्म जगत मे, फिर से होवे जन-कल्याण। जागे जागे धर्म जगत मे, होवे होवे जन-कल्याण। राग द्वेष और मोह दूर हो, जागे शील समाधि ज्ञान। जन जन के दुखडे मिट जाएं, फिर से जाग उठे मुस्कान। जागे जागे धर्म जगत मे, होवे होवे जन-कल्याण।।

- पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोएनका

मेरी अपनी बात

१९७१ की बात है। पूना की हमारी फैक्टरी में कर्मचारियों के साथ उनके वेतन और अन्य मागों के सबध में पाच वर्षों के लिए एक करार हो चुका था। आगे शीघर ही इस करार का भंग कर उन्होंने नयी युनियन के जिए नयी वेतन-वृद्धि की तथा अन्य मागे उपस्थित की और हडताल पर जाने की तैयारी की। वाता-वरण तग बन गया। हम सभी में अत्यधिक तनाव उत्पन्न हो गया। कर्मचारियों के गैर-जिम्मेदाराना वर्ताव के कारण मुझ में भी क्रोध और अस्वस्थता उत्पन्न हुई। रक्तचाप वढ गया, नीन्द हराम हो गयी और चित्त वडा व्याकुल तथा वेचैंन हो गया। अनन्तर में आपसी लवाद नियुक्त हो कर यह हगामा समाप्त हुआ। फिर भी, अत्यधिक मानसिक अस्वस्थता तो बनी ही रही।

इसी दरिमयान, मेरे मित्र श्री रामसुख्जी मती वस्त्रई में सपन्न 'विपश्यना साधना शिविर मे जाकर लौटे ही थे, तब उन्होंने मुझ से पूना मे ऐसा ही एक शिविर लगाने की बात कही, तो मैंने भी इसे स्वीकृति दी। दिसवर १९७१ के अन्त मे पूना के समीप आनदी ग्राम मे शिविर आयोजित हुआ। विदेशी ७९ और भारतीय ७० ऐसे लगभग १४९ साधको का यह शिविर लगा था। दस दिनो के इस शिविर में मैने वडी लगन के साथ इस साधना का अभ्यास किया। शिविर के दसवे दिन के समापन पर पूज्य गुरुजी श्री गोएन्काजी के प्रति कृतज्ञता-भाव व्यक्त करने के लिए मैं खडा हुआ और भाव-विभोर वक्तव्य मे मेरे मुह से यकायक निकल पडा 'मेरी मृत्यु हो गयी है अीर अब नया जन्म हुआ है।' बाद में पूज्य गुरुजी से मैंने कहा कि ये उद्गार निकल पड़े, जो मेरी समज मे ही नही आया। तब पूज्य गुरुजी ने बताया, 'ठीक ही कहा है तुमने। पक्षी का जन्म प्रथम अडे के रूप मे हो कर फिर पक्षी जन्मता है, उसी प्रकार मनुष्य का भी पहला जन्म अज्ञान की खोल मे होता है और वह फटकर वाहर निकलता है तो प्रज्ञा के क्षेत्र में जन्मता है।' शिविर में प्राप्त विपश्यना साधना के अभ्यास से वडी प्रसन्नता मिलं। और उसके प्रति एक वडी प्रेरणा भी मन में जाग उठी। मैंने अभ्यास की निरनरता बनाये रखी। छ माह तक लगातार हर महिने मे मैं डॉक्टरी परीक्षण करवाता रहा । मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया, वेचैनी तथा व्याकुलता समाप्त हो गया, कब्जीयत मिट गयी, चित्त मे शान्ति आने लगी और काम मे उत्साह वढने लगा। इस वावत का डॉक्टरी रिपोर्ट 'विपश्यना' पत्निका मे भी प्रकाशित हुआ है। साधना जीवन में उतरने लगी और उसके अभ्यास में उत्साह बढने लगा। प्रति-दिन सुबह-शाम एक एक घटा अभ्यास वना रहा और वर्ष मे एक दो शिविर भी होने लगे।

मार्च १९७६ मे पूज्य गुरुजी के लीव्हर का ऑपरेशन हुआ था । वे वीमार रहे थे। मैंने मई १९७६ में एक माह का स्वय-णिविर लगाया था, जब कि इगतपुरी मे विद्यापीठ का निर्माण-कार्य हो ही रहा था । वहा झोपडियां वनी ही थी । चार छः विदेशी एव दो चार भारतीय साधक दस दस दिनो के स्वयं-शिविर लगा कर काम करते थे। पू गुरुजी वम्बर्ड मे थे। मार्गदर्शक कोई नही था। प्रवचन की टेप हीं केवल थी। तभी पू गुरुजी का पत्र मिला, उसमे लिखा था कि पीडा का होना मंगलकारी है और मेरी समस्त मैन्नी सतत तुम्हारे साथ है, अभ्यास मे लगे रहो। मैने अभ्यास वनाये रखा। जैसे ही मै आगे वढा, असह्य पीडा निकलने लगी। मै सहता रहा, जैसे विना भूल दिये ही ऑपरेणन होने लगा हो। प्रतिदिन यह ऋम जारी रहा । अकेला था, वडी उदासीनता छा गयी थी । किन्तु मन मे अत्यंत दृढनिण्चय था और मैं अभ्यास में लगा रहा। विद्यापीठ के व्यवस्थापक यह महमूस कर रहे थे कि मै शिविर अधूरा छोडकर शायद चला जाऊगा, इतनी अत्यधिक पीडा मै भुगत रहा था। किन्तु ३० टिनो का शिविर पूरा करके ही मैं घर लौटा। घर पर मुझे इतनी थकान आ गयी थी कि नस नस दर्द कर रही थी, चलने को भी नही आ रहा था। असंख्य कर्न-सस्कारो की निर्जरा हुई। तव तो अभ्यास मे दैनिक मार्गदर्शन भी नही था और मैं अपने से ही जूझता रहा, मैं अपना ही गुरु था। आगे भी मैं निरंतर अभ्यास मे लगा रहा, स्थूल प्रगति होती रही। किन्तु एक भी शिविर ऐसा नही गुजरा जिसमें मुझे आनद मिला हो. केवल पीडा का ही भुगतना होता रहा। 'अरे, इस साधना में काहे का आनन्द है, इसमें तो दु ख ही दु ख भोगना पड रहा है।' फिर भी, मैंने अभ्यास नही छोडा।

साधना के अभ्यास के साथ साथ मैंने पढ़ने का काम भी वनाये रखा, लिखने का काम भी करता रहा। 'विपश्यना' साधना पर कोई साहित्य नहीं मिला। मन में भाव जाग उठा कि इस साधना पर सामग्री एकत्न कर साधकों के लिए एक ग्रन्य का निर्माण होना लाभप्रद होगा। पढ़ना और लिखने का काम जैसा भी हो, मैहर रोज राह्नि में ९वजें के वाद समय निकालता रहा। वर्ष पर वर्ष वीतते गये। अव कही यह ग्रन्य छप कर तैयार हुआ है। यह एक अनमोल संग्रह है, साधकों के लिए अति-उपयुक्त मार्गदर्शक है। इस के पथप्रदर्शन में साधक अपने अभ्यास में प्रगति-पथ पर अवश्य वढ़ते रहेंगे।

पू. गुरुजी से समय समय पर चर्चा करता रहा और मार्गदर्शन पाता रहा। अत्यधिक व्यस्तता के कारण इसकी पाडुलिपी देखने को उन्हें समय नहीं मिल सका। किन्तु उनकी मंगल कामना सदा साथ वनी रही।

मेरा जन्म दि. २६ नवंबर १९१६ को अकोला (जि अहमदनगर) मे हुआ । वचपन के दस वर्ष यही पर पू. नानी के पास वीते । वाद मे पूना में शिक्षा ग्रहण करते

हुए मैंने सन १९३९ मे वी एस्सी पदवी प्राप्त की और व्यवसाय-उद्योग में लग गया।

पूज्य पिताजी श्री जगन्नायजी ने अपनी उम्र के १६ वे वर्ष में कपडे का व्यवसाय प्रारम्भ किया था। पूजी पास में नहीं थी। पू दादा—दादी वचपन में ही गुजर चुके थे। सन १९३९ में मेरी पू माताजी का उम्र के ३५ वे वर्ष में निधन हो गया। इस समय पू. पिताजी की उम्र ४० वर्ष की थी, किन्तु उन्होंने फिरसे विवाह नहीं किया। हम छः भाई और एक वहन हैं। पिताजी ने सभी को उच्च शिक्षा दिलाने का ही लक्ष्य रखा। मेरे भाई रामचद्र, रामविलास, वालकृष्ण, हरिनारायण और नारायणदास इन सभी ने उच्च शिक्षा सम्पन्न की है।

मेरे तीन पुत्न चि किशोर, मधुसूदन एव सुदर्शन तथा भतीजे चि. वसंत, विजयकुमार, प्रदीप और अजय इन सभी ने भी उच्च शिक्षा सम्पादन की और वे भी व्यवसाय-उद्योग में सलग्न हो गये।

मेरा भाई डॉ. रामविलास सन १९४६ में बी एस्सी. की पदवी ले कर उच्च शिक्षा के लिए अमरीका गये। वहा पर केमिकल इजिनियरिंग में पी. एचडी करके सन १९५० में वे स्वदेश लौटे। सन १९५२ में पूना में 'सुदर्शन केमिकल इन्डस्ट्रीज लि.' स्थापित कर के रग एवं केमिकल्स का उत्पादन हमने प्रारम्भ किया। हमारे स्वयं के रुपये पांच हजार और रिश्तेदारों के रुपये ३५ हजार की पूजी से यह काम शुरू हुआ। हम सभी भाई जैसे जैसे शिक्षा-सम्पन्न होते गये, वैसे वैसे इसी व्यवसाय में सलगन होते गये। मेरे पुत्र एवं भतीजें भी शिक्षा-सम्पन्न होने पर हमारे साथ ही काम में लग गये। हमने सन १९७२ में सुदर्शन केमिकल्स का और एक नया कारखाना रायगड जिला स्थित रोहा में स्थापित किया। प्रारम्भ से ही वर्षप्रतिवर्ष कारोवार वढता रहा। आज पूना के एवं रोहा के कारखानों की लागत पूर्जी पद्रह करोड की है। हम छः भाई, मेरे तीन पुत्र एवं चार भतीजें, ऐसे १३ व्यक्तियों की टीम एकसाय काम कर रही है। सुदर्शन केमिकल्स में रग और केमिकल्स वनते हैं, ये भारत में तो मशहूर है ही, विदेशों में भी निर्यात होते हैं। इसके अलावा इजिनियरिंग का भी एक कारखाना कार्यरत है।

इस सारी प्रगति का श्रेय टीमवर्क को तो है ही, किन्तु विशेष रूप से भाई डॉ. रामविलास को है। परिवार को एकसाथ वान्धे रखने में कडा अनुशासन एव आपसी स्नेह चाहिए, जो हमारे यहा वना रहा है। हम सभी विपश्यी साधक है और परिवार के सभी सदस्य भी विपश्यी साधक है। सभी में वडा ही मेल है। निवास अलग अलग है, किन्तु काम सब का एकसाथ है, प्रगति-पथ पर अग्रसर है। विपश्यना साधना का भी जीवन में उत्कर्षदायी प्रभाव है।

वचपन से ही मेरी धार्मिक प्रवृत्ति में लगन रही है। रामायण, महाभारत, भागवत, गीता, उपनिपद् आदि धर्मग्रन्यों का पठन-पाठन का अभ्यास रहा है। समाज-सेवा में भी रुचि रहकर संघ स्थापित करना, लोगों को विविध क्षेत्रों में आगे बढ़ाना, समाज-सुधार में सहभागी होना आदि कार्यों में भी मैं रस लेता रहा ह। वैसे ही, राष्ट्रीय सेवा-कार्यों में भी मंलग्न रहा हू। सन १९४८ से १९७८ तक तीस वर्ष मैंने होमगाईस् में सेवाए प्रदान की है।

सन १९७१ के बाद विविध कार्यों की जिम्मेदारी बहती गयी। सन १९७६ में पू.
पिताजी चल वसे। कारखाने के विकास का कार्य, अखिल भारतीय माहेश्वरी
महासभा के सभापित-पद का भार, होमगार्ड में डिस्ट्रिक्ट कमाइंट का भार और अन्य
विविध क्षेत्रों का भार मैं एकसाथ वहन करता रहा और वह सफलतापूर्वक बनाय
रखने में 'विपण्यना' साधना के निरंतर अभ्यास से भी मुझे मनोवल मिलता रहा।
इससे शान्त एवं संतुलित चित्त की अवस्था वनी रही और शारीरिक स्वास्थ्य भी
ठीक वना रहा। जीवन में इस साधना का यह दृष्य फल अवण्य उपलब्ध हुआ।

सन १९६४ में ही मरे पू. पिताजी ने 'जगन्नाथ राठी चॅरिटी ट्रस्ट' निर्माण किया था। इसी ट्रस्ट के मातहत रोहा में स्कूल, टेक्निकल स्कूल, पूना में क्लिनिकल लॅबोरेटरी तथा अन्य सेवाकार्य संचालित है।

णुद्ध धर्म में सब का मंगल है, सब की स्वस्ति है, मृक्ति है। णुद्ध धर्म में सभी प्रवृत्त हों और अपना परम् कल्गाण साधें, यही सद्भावना है।

'सुलक्ष्मी,' २८ मुकुंदनगर, पूना ४९१ ०३७

— लक्मीनारायण राठी



प्राक्कथन

मै कोई लेखक नही हूं, परन्तु परिस्थितियो वश यह पुस्तक तैयार करने का माध्यम वन गया हूं।

जव लोग पूज्य श्री. गोयन्काजी के 'विषय्यना ' साधना के शिविरो मे सम्मिलित होते है, तो भगवान बुद्ध द्वारा सिखाये हुए शुद्ध धर्म से बहुत प्रभा-वित होते है। भगवान बुद्ध हमारे देश के एक महापुरुप थे, अत: उनके प्रति लगभग सभी भारतियों के मन मे एक पूज्य भाव है, परन्तु उनकी शिक्षा के वारे मे वहत अनभिज्ञता है। आस्तिकवाद और नास्तिकवाद के मिथ्या जंजाल ने उनकी परम पावन शिक्षा के बारे मे लोगो के मन मे अनेक भ्रांतियां पैदा की है। मै स्वयं भी इस भ्रांति का शिकार था। अत. पहले शिविर के वाद ही मन में यह तीव्र जिज्ञासा जागी कि भगवान वुद्ध की सही शिक्षा के वारे मे जो भी पुस्तके उपलब्ध हो उन्हें पढ़ा। भगवान के उपदेश मूल पालि भाषा में हैं। उन सब का हिन्दी अनुवाद प्राप्य नहीं है। जो भी अन्य पुस्तके उनकी शिक्षाओं के बारे मे बाद में लिखी गयी है, पूज्य गोयन्काजी उन्हें पूर्णतया प्रामाणिक नही मानते। उनके कथनानुसार स्वय साधना किये विना कोई भी व्यक्ति बुद्धवाणी को यथाभूत नही समझ सकता। अधिकाश पुस्तके ऐसे पंडितो द्वारा लिखी गयी है, जिन्होने कभी स्वयं ऐसी साधना नहीं की है। पू.श्री. गोयन्काजी की व्यस्त दिनचर्या को देखते हुए यह आशा नहीं की जा सकती कि निकट भविष्य में बुद्धवाणी पर वे स्वयं कोई अनुभवसिद्ध प्रामाणिक ग्रथ लिख पायेंगे।

दुसरी ओर, जैसे मेरे मन मे बुद्ध की शिक्षा पर कुछ पढने की जिज्ञासा जागी, वैसे ही अन्य अनेको के मन मे जागते हुए देख कर मैने यह निश्चय किया कि भले पूर्णत्या प्रामाणिक न भी हो सके, परन्तु इस विषय मे थोडी—वहुत जानकारी देने वाली कोई तो पुस्तक पाठकों को मिलनी चाहिए। अतः, जो भी साहित्य उपलब्ध हो सका, उसे पढ कर और अनेक स्थानों के उद्धरण एकत्न करके उनमें पू. श्री गोयन्काजी के लेखों और प्रवचनों के भी लम्बे उद्धरण जोड कर मृझ से जेसे भी वन पड़ा, पाठकों की जिज्ञासा पूर्ति के लिए यह सकलन तैयार किया है। सुधी पाठक इसे न तो बुद्ध की शिक्षा का और न ही विपण्यना साधना का कोई प्रामाणिक ग्रंथ माने। बहुत सभव है कि इसमें ऐसे विवरण भी आये हो जो कि

वुद्ध-शिक्षा के पूर्णतया अनुकूल न हो। अतः पाठक इस पुस्तक को केवल प्रारंभिक जानकारी के लिये ही पढे। आशा करते हैं कि भविष्य मे कोई मेधावी अनुभवी साधक वुद्धवाणी का शोधन करके कोई प्रामाणिक ग्रंथ लिखे, जिससे लोगों की सही जिज्ञासा-पूर्ति होकर जनकल्याण का कार्य सिद्ध हो।

नाम परिवर्तन

इस ग्रथ का नाम पहले 'विपण्यना साधना 'रखने का निश्चित किया गया था, लेकिन विपण्यना यह शब्द अभी जनसाधारण मे इतना प्रचलित नही हुआ है।

इस साधना का प्रमुख्य लक्ष्य है दु.खो से मुक्ति । अतः यह उचित समझा गया कि इस ग्रथ का नाम 'दुःख-मुक्ति की साधना' रखा जाए, जिससे लोगों को इस साधना का स्पष्ट आशय समझने में आसानी होगी। यह नाम सरल, सुबोध एवं अर्थपूर्ण भी है। इसलिए इसका नाम 'विषण्यना साधना' के वजाय 'दु.ख मुक्ति की साधना' रखना अधिक उपयुक्त समझकर नाम में परिवर्तन किया गया है।

विनीत

लक्ष्मीनारायण राठी

भूमिका

"आदि मे कल्याणकारी, मध्य मे कल्याणकारी, अन्त में कल्याणकारी।"

कोई भी मनुष्य दु:ख नहीं चाहता। सभी सुख ही सुख चाहते हैं और सुख-प्राप्ति के लिए विना रके दौड लगा रहे हैं। किन्तु सुख तो क्षितिज के जैसा आगे आगे ही सरकता है और सुख-प्राप्ति के अथक् परिश्रमों के वावजूद भी दु ख ही दु.ख भोगना पडता है। मनुष्य नहीं सोचता कि वह सचमुच में क्या कर रहा हैं, जीवन का सहीं लक्ष्य क्या है। सुख-प्राप्ति की एव भोगने की उसकी तीव्र लालसा एक मीठा, मादक नशा है और इसी नशे में सारा जीवन वह विता देता हैं। किसी मित्र या प्रिय व्यक्ति के मरने पर वह स्मशानघाट जाता है, आयू वहा लेता हैं, क्षण भर के लिए उसमें वैराग्य भी जाग उठता हैं, किन्तु फिर से वह इस ससारचक्र में उलझ ही जाता है। मुझे भी इसी प्रकार एक दिन मृत्यु आने वाली हैं, यह विचार ही उसे तीव्रता के साथ उत्पन्न नहीं होता। उर्वरित आयु का सदुपयोग इस जन्म-मरण के चक्र से छुटकारा पाने के लिए, इस दु:खमय ससारसागर से मुक्ति के उपाय के लिए अथक् प्रयास में लगाना चाहिए, यह समझ मनुष्य के चित्त की गहराई में उतरती ही नहीं। फिर से लग जाता है वह अपने परिवार के भरण-पोपण में, व्यवसाय में और धन जुटाने में तथा पद, प्रतिष्ठा और अधिकार प्राप्त करने में, जिसका कभी कोई अन्त ही नहीं है।

आज के इस वैज्ञानिक और यत-तत्त युग में 'समय' नाम की चीज ही अत्यत दुर्लभ हो गयी है। प्रात काल से सायकाल तक मनुष्य इतना व्यस्त, इतना व्यस्त रहता है, इतनी दौड, इतनी दौड लगाता रहता है, जिसका कही अन्त नही है। एक इच्छा, वासना या तृष्णा की पूर्तता होती नहीं कि तुरत दूसरी जाग उठती है। तगातार एक के वाद एक, अनेक तृष्णाएँ जागती ही रहती है। 'तृष्णा तो जागती ही रहनी चाहिए' यह उसके जीवन, में एक व्यसन हो जाता है, भले ही वह अपने परिवार के लिए चीजे जुटाने में हो, या खानेपीने में हो, या साधन-सामग्री प्राप्त करने में हो, या कोई सुख-सुविधा मिलाने में हो, या यातायात के लिए वाहन मिलाने में हो, या निवास के लिए फलॅट, घर, वगला, वाग-वगीचा निर्माण करने में हो; या व्यवसाय-उद्योग वढाने में हो, या सपित का सग्रह करने में हो, या नेता, मत्नी, अध्यक्ष, मठाधीश वनने में हो; या पद, प्रतिष्ठा, कीर्ति, वैभव, ऐश्वर्य सपादन करने में हो, या स्कूल, रुग्णालय आदि सेवाकार्य के जिरए अह जगाते रहने में हो, मनुष्य सारा जीवन इन्होमें व्यतीत कर देता है। वह स्वस्य हु आ तो इनके लिए भाग-दौड और रुग्ण

हुआ तो रोग के इलाज के लिए भाग दौड ! घर-गृहस्थी, वच्चो का लालन-पालन, मातापिता, पत्नी आदि की देखभाल के लिए वह सघर्ष करता ही रहता है। कहाँ फुरसत है ? उसे सुरक्षा भी तो नही है, कव कौनसा संकट आ खडा होगा ! घन की चोरी हो जायगी, हत्यारा खडा हो जायगा, कानूनी कार्यवाही खडी हो जायगी, व्यापार-धंधा डूव जायगा, नौकरी चली जायगी, प्रिय व्यक्ति मर जायगा, व्याधि से जर्जरित हो जायगा, मनुष्य कुछ भी तो नही जानता। वह सघर्ष चलता ही रहता है, दु.खो से पीडित ही रहता है और सुख की तीव्र लालसा उसे वनी ही रहती है।

व्यापार, उद्योग, व्यवसाय में भी मनुष्य की इतनी व्यस्तता वनी रहती है, इतनी उथलपुथल वनी रहती है कि हर क्षण उसमें तनाव ही तनाव, भय ही भय, चिंता ही चिंता का उत्पाद होते रहता है। सारी ट्रेन, वसे आदि भीड से भरी जा रही है। अरे । ये सभी लोग कहाँ भागदीड लगा रहे हैं ? वे स्वयं अपनी ही इस सच्चाई को नही जान रहे हैं !

चाहते सभी है कि जीवन सुखपूर्वक जिएँ. किन्तु सभी के पल्ले दुख, सन्ताप, तनाव, भय, व्याधि और सघर्ष ही पडता है। हर एक को यही तो अनुभव है।

जीवन सुख से जीने के लिए है, किन्तु मनुप्य के पास इसके चिंतन के लिए भी समय कहाँ है ? मनुष्य मानिसक एव शारीरिक व्यथाओं से स्वय तो ग्रस्त है ही, अपितु परिवार के, समाज के और राष्ट्र के भी सभी लोग तस्त है। और फिर, इस व्याकुल अवस्था में मानव भागता है देवी-देवताओं के मन्दिर, पाठ-पूजा, तीर्थयाता और उपवास के पीछे और चमत्कार दिखाने वाले साधु-सन्यासी के पास। उसे चाह उत्पन्न होती है कि वह कुछ योगाभ्यास करे, आध्यात्मक अभ्यास करे, दर्शनशास्त्र पढ़े, धर्मग्रन्थों को देखें और इसी प्रकार के वृद्धिविलास और वृद्धि-किलोल में वह फंसा जाता है। तब उसे आभास हो जाता है कि उसने बहुत कुछ पा लिया है। मनुष्य जानता ही नहीं कि वह कर्मसस्कारों के कितने ढेर लगा रहा है और भुगतता भी रहा है। कहाँ है छुटकारा इस दुखचक से ? कहाँ है छुटकारा इस दुखन्दल्व से निकलना चाहता है, वैसे वैसे वह अन्दर ही अन्दर धसता जाता है। न जाने आगे मनुष्य-जन्म मिलेगा या नहीं, और नहीं मिला तो फिर, अनेको जन्म पशु, पक्षी, प्रेत-पिशाच्च आदि अधोगित की योनियों में अविरत भुगतना ही उसके लिए अनिवार्य होता है।

मनुष्य-जन्म वडा दुर्लभ है। मनुष्य-जन्म में ही परम श्रेयस्, कल्याण के साधन उपलब्ध हैं। इसे हमें व्यर्थ खोना नहीं चाहिए। पाप अति प्रवल होता है और पुण्य बहुत दुर्वल होता है। किञ्चित् भी पुण्य यदि जाग जाय, तो प्रवल पाप पर मनुष्य विजय प्राप्त कर सकता है। इसीका प्रयास तीव्र लगन के साथ करना हमे श्रेयस्कर है, जो कि हमें मुक्ति के मार्ग पर ले जाता है।

आज तो वैज्ञानिक-सशोधनो की गित इतनी तेज है कि मनुष्य इसको पकड पाने में असमर्थ हो रहा है। अधुनिक विज्ञान के और तवज्ञान के अमाप गित से हो रहे अनुसन्धान से मनुष्य चकरा गया है। आज जो चीज नयी दीखती है, आकर्षक और उपयुक्त प्रतीत होती है, उसका स्थान दूसरी नयी चीजे, जो कि अधिक मुन्दर, आकर्षक तथा तृष्णा पैदा करने वाली है, शीध्र ले रही है। वदलती परिस्थितियों में व्यवसाय-उद्योग भी चलाये रखना किन हो रहा है। नये नये तरीके, नये नये उत्पादन, नयी नयी उद्योग-क्षमता, नयी नयी मिणनरी यदि अपनायी नहीं जाय, तो व्यवसाय उप हो जाय और दुनिया आगे वढ जाय, ऐसी उलझती परिस्थितियाँ आज हमारे सन्मुख है। परिणामस्वरूप, मनुष्य संघर्षमय स्थिति से गुजर रहा है और वह मानसिक तनाव, भय, चिता का अधिकाधिक शिकार वनता जा रहा है। कहाँ शान्ति है?

अमरीका में अभी अभी मेडिकल रीसर्च असोसिएणन ने अनेक अस्पतालों में रुग्णों की जाँच करके निष्कर्प निकाला है कि ७५ प्रतिशत रुग्ण मनोविकारों से ग्रस्त है।

हृदयरोग, रक्तचाप, नसो में तनाव-खिचाव, साधो में दर्व, पीठ में, गर्दन में, कमर में तनाव व दर्व, सिरदर्व, मायग्रेन, पेट में कब्जीयत, अल्सर, त्वचा-रोग, आदि आदि विकार मनुष्य के चित्त में उत्पन्न होने वाले कोध, द्वेप, ईप्यां, मत्सर, लोभ, मद, मोह, आसिक्त, तीन्न लालसा, भय, कामवासना, अहकार, प्रति-दृष्टिता आदि कारणो से उत्पन्न होते रहते हैं, बढते रहते हैं और मनुष्य मानसिक तथा शारीरिक सतुलन खो बैठता है तथा मनोरोग का शिकार हो जाता है। वह स्वय भी दुःखी होता है और अपने इर्दगिर्द के सभी को दुःख ही वाटता है। वह यह नहीं जानता कि ये रोग अपने ही मनोविकारों से उत्पन्न हुए हैं। वह डॉक्टरों के पास जा कर अपने ही रोगों की अलग अलग जाँच करवाता रहता है, दवाइया लेते रहता है और धन का नाण करता ही रहता है। डॉक्टर भी इसकी सही स्थित को नहीं जानता और निष्फल इलाज करता रहता है। फलत, रोग दवते रहते हैं जो पुनरिप उभरते रहते हैं। इस तरह, उसका सारा जीवन ही दुखदर्द से भरा रहता है।

अभी इस शताब्दी में विज्ञान ने जो अजोड और अमूल्य प्रगति सूक्ष्म परमाणु क्षेत्र (Sub-atomic particle world) में की है, इसमें वह इस सच्चाई तक पहुँचा है कि भौतिक जगत् में सभी वस्तु, स्थिति, घटना, अवस्था, प्राणी तथा व्यक्ति केवल तरझग ही तरझग मात्र है, ठोस कुछ भी नहीं है। जगत् में सारा तरझगों का ही तरझगों का जाल बना हुआ है, यहाँ अलग कहने को या समझने को कुछ है ही नहीं। आज २०वी शताद्दी में वैज्ञानिकों ने अपनी प्रयोगशालाओं में तरझगों का यह आएचर्य-

जनक सणोधन करके ही ग्रहो तक पहुँचने में सफलता प्राप्त की है। प्राणी-जगत् के लिए कल्पनातीत अनिगनत सुख-सुविधाएँ उत्पन्न करने में वे यणस्वी ही बने नहीं, अपितु साथ ही साथ विध्वसक साधन भी बनाने की होड़ में वे संलग्न हो गये हैं। यह चितनीय स्थित कहाँ जा कर पहुँचेगी, इसकी कल्पना करना ही असम्भव है। सर्वनाण की णक्ति अवश्य एकत्न हो रही है।

यह तो हुआ आज के वैज्ञानिक-प्रयोगशालाओं के कल्पनातीत सशोधन, किन्तु भगवान बुद्ध ने अपने ही चित्त की समाधि की प्रयोगशाला में रूप की, चित्त की, चैतिसक वृत्तियों की सूक्ष्मतम सच्चाई तक के साक्षात्कार में, जो कि केवल सूक्ष्म तरडागें ही तरडागें मात्र हैं,इसकें भी परे इन्द्रियातीत निर्वाण का,परम सत्य का साक्षात्कार कर लिया था और 'विपश्यना' साधना को उन्होंने खोज निकाला। यही दुख-मुक्ति की, परम सत्य तक पहुँचने की, इस भवसागर के जन्ममरण-चक से बाहर निकलने की अनमोल, अनूठी साधना है। मनुष्य को अपनी प्रगति के लिए वैज्ञानिक-प्रयोगशाला की आवश्यकता है और चित्त की 'विपश्यना' प्रयोगशाला की भी उसे आवश्यकता है। दोनों ही एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और महत्व रखते हैं।

हम यह नहीं कहते कि सुख है ही नहीं। हम बीच-बीच में ऊपर ऊपर मुख अवश्य भोगते हैं, किन्तु उसके भीतर दु ख का ही बीज समाया हुआ हे, यह हम नहीं जानते। और फिर, सुख की घडियाँ तो बीत, जाती है, फिर हमें लगता है कि ऐसा सुख तो बना ही रहना चाहिए, जिसे पुनरिप प्राप्त करने के पीछे हम अविश्रात प्रयास करते ही रहते हैं और फिर से दु ख भोगते ही रहते हैं। हम यह भी नहीं कहते कि दु ख आये तो हमें रोते ही बैठना है। नहीं, नहीं। दु ख की स्थिति में हमें सजग हो उठना है, भोक्ताभाव को छोडकर साक्षीभाव को लाना है और जानना भी है कि यह दु ख हमारे किसी पूर्वसचित कर्म-सस्कारों का ही फल है। किन्ही दूसरों को दोप देकर हमें कोध और देंप को कर्तर्ड नहीं जगाना है, अन्यथा नये कर्म-सस्कारों का ढेर लगाने का काम हो जायगा और इनकों भी भविष्य में भुगते विना छुटकारा नहीं होगा। इस प्रकार, हम लगेंगे दु खचक में बन्धने और करने लगेंगे अपना ही बहुत अहित।

इसलिए, ऐसी विद्या हमारे हाथ आ जाय, जिससे हमारे नये सस्कार तो वने नहीं और जन्म-जन्मों के पुराने सस्कार भी क्षीण होते चले जाय, हमें सही माने में णान्ति की उपलब्धि हो जाय। हम यदि चित्त सतुलित रख सके, तो अपने दैनदिन आपित्त में और उलझनों में सही निर्णय ले सकेंगे। अन्यया, गलत निर्णय लेकर हम आपित्त को ही वढाने का काम करते रहेगे, यह हमें ठीक से समझ लेना चाहिए।

यह काम इतना सरल भी नहीं है और सहज-साध्य भी नहीं है। मनुष्य शान्ति के लिए चित्त की एकाग्रता के अभ्यास का प्रयास कभी कभी करता है। वह किसी मंत्र का जप करता है, या फिर, किसी रूप या आकृति का या अपनी इण्ट देवी-देवता का ध्यान करने लगता है। तव कुछ समय के लिए उसके ऊपरी ऊपरी चेतन-चित्त पर कुछ शान्ति प्राप्त होती है। फलत चित्त स्थिर भी होता है, भले ही १५ मिनट ही क्यो न हो। इस प्रकार के ध्यान द्वारा वह त्वरित शान्ति मिलाने का उपाय अवश्य खोजता है। सारे जगत् में ऐसे योगाभ्यास के, ध्यान के नानाविध मार्ग और उपाय चल ही रहे हैं और लोग उनके पीछे भागदौड कर ही रहे हैं। ये योगाभ्यास और ध्यान कुछ अविध के लिए भले ही चित्त को गान्त करने का उपाय हो सकता है, परतु वे अन्तर्भन की गहराई में जाकर सिञ्चत कर्म-सस्कारों को उखाड फेकने में समर्थ नहीं होते, केवल उन पर एक मीठा सा आवरण छा जाता है, जिससे अभ्यासक को वडा आनन्द सा जान पडता है। अपितु, जव तक सिचत कर्म-संस्कार भरे पड़े हैं, तव तक विकार तो जागते ही रहेगे और दुख उत्पन्न होता ही रहेगा। इसलिए, इन सिञ्चत कर्म-सस्कारों को उखाड फेकने की विधि हाथ आनी चाहिए। केवल चित्त की एकाग्रता से और अस्थायी शान्ति से काम नहीं वनता।

ऐसी चित्त-शुद्धि प्राप्त होती रहे, जिससे सही माने में चित्त-शान्ति अपने आप बढ़ती रहे, नये कर्म-सस्कार वने नहीं और पुराने सस्कार क्षीण होते जाय। और यह, विपश्यना साधना से ही सहज साध्य है। इसमें शील-सदाचार का अभ्यास है, सम्यक् समाधि द्वारा अर्थात् अपने ही स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास के राग-द्वेप-विहीन आलम्बन से चित्त की एकाग्रता का अभ्यास है और प्रज्ञा द्वारा अन्तर्मुखी होकर यथाभूत दर्शन अर्थात् स्थूल सच्चाई से लेकर अन्तिम सच्चाई तक साक्षीभाव से दर्शन का अभ्यास है। यह शरीर की, चित्त की एव चैतसिक वृत्तियों की अन्तिम सच्चाई तक और इसके परे इन्द्रियातीत निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुचने का आर्य-अष्टाङ्गिक मार्ग है। इस तरह, चित्तशुद्धि के इस अभ्यास से, असीम मैद्री, असीम करणा, असीम मृदिता और असीम समता से चित्त भरने लग जाता है।

जीवन में ऐसा अनमोल विद्यारत्न 'विपश्यना' साधना के अभ्यास से ही प्राप्त हो सकता है तथा दस दिनों के प्रथम शिविर में ही इसकी स्वानुभूति होने लगती है।

यह अनमोल विद्या भगवान गौतम बुद्ध ने अपने अनेक जन्मो की तपश्चर्या से, अपने कठोर तप के साक्षात्कार से २५०० वर्षों के पूर्व पुनश्च खोज निकाली और उन्होंने सारे विश्व को शान्ति का मार्ग दिखा दिया है।

भगवान वृद्ध के परिनिर्वाण के लगभग ५०० वर्षो तक यह विद्या भारत मे शुद्ध रूप में चलती रही और वाद में लुप्त हो गयी। परतु पडोसी वर्मा देण में यह विद्या उसी शुद्ध रूप में गुरु-शिष्य परम्परा द्वारा गत २५०० वर्षों से जतन की गयी है। भगवान वृद्ध के २५०० वर्ष वाद यह विद्या फिर से सारे विश्व में फैलेगी, इस मान्यता के अनुसार वर्मा में सारी जनता को यह विद्या खुले रूप में देने का कार्य प्रारम्भ हो गया है। भारत के श्री सत्यनारायणजी गोएन्का, जिनका जन्म वर्मा में हुआ था और जो वहें प्रतिभाशाली, सफल व्यवसायी, उद्योगपित एव दानणूर रहें हैं, उन्होंने इस विद्या को शुद्ध रूप में आचार्य सयाजी ऊ वा खिन से सन १९५५ में प्राप्त की और इसमें पारंगत होकर सन १९६९ में वे भारत आये। वे यहाँ पर दस दस दिनों के शिवर लगाते रहें हैं और इस विद्या का लाभ अनेक लोगों को मिलने लगा है। भारतीय तो क्या, अनेक विदेशों के लोग भी यहाँ आ कर इस विद्या का लाभ उठाने लगे हैं। अव तो विदेशों में भी अनेक स्थानों में शिविर लगने लगे हैं। इसका विवरण इस ग्रन्थ के 'परिचय दर्शन' विभाग में दिया गया है।

गत १४ वर्षों से लोग हजारों की सख्या में 'विषय्यना' साधना के जिविरों में सिम्मिलित होकर इस साधना के अभ्यास में लगे हैं। साजकों को इस साधना के विभिन्न विण्यों को जानने की सहज उत्सुकता तो प्रारम्भ से ही होने लगी थी, किन्तु इसका ऐसा सग्रहित साहित्य अभी तक उपलब्ध नहीं था। इस तीव उत्मुकता को महमूस करके ऐसे ग्रन्थ के निर्माण की भावना मेरे मन में कुछ वर्षों से जाग उठी और मैंने ऐसी उपयुक्त सामग्री एक कर लिखना प्रारम्भ किया। मैंने पहला शिविर दिसम्वर १९७१ में लिया था और तब से मैं निरन्तर इस अभ्यास में रत रहा हूँ तथा अपनी अनुभूति में उतारता रहा हूँ। इस गन्थ के लिखने का कार्य अपनी अनुभूति के साथ साथ हुआ है। इस ग्रन्थ के लेखन का कार्य में लगभग तीन वर्षों से करता रहा हूं और अब यह निर्माण-कार्य पूरा हुआ है। यह ग्रन्थ साधकों की जिज्ञासापूर्ति के विविध अंगों को भी सहीं हप में समझने के लिए और अपनी अन्तर्मुखी प्रगित के लिए अवश्य सहायभूत होगा, ऐसा मुझे विश्वास है।

ग्रन्य-संदर्भ

इस ग्रन्थ-लेखन में सुत्त पिटक के दीघ निकाय, मिज्झम निकाय, संयुत्त निकाय; अंगुत्तर निकाय एवं खुहक निकाय तथा अभिधम्म पिटक का आधार एवं उद्धरण लिये हें। इनके हिन्दी अनुवाद राहुल साकृत्यायन, भिक्षु धमंरिक्षत, भदन्त आनन्द कौसल्यायन और भदन्त रेवत धम्म ने किये हैं, जिनका यथावश्यक उपयोग किया गया है। विशुद्धि मग्ग का अनुवाद भिक्षु धमंरिक्षत ने किया है, उसका भी उपयोगा किया गया है। अभिधम्मत्य सग्रहों का अनुवाद भदन्त रेवतधम्म ने किया है, जिसका अच्छा उपयोग किया है। राहुल सांकृत्यायन द्वारा वृद्धचर्या का हिन्दी अनुवाद का भी ठीक उपयोग हुआ है। आचार्य नरेन्द्रदेव कृत वौद्धमं दर्शन का भी वहुत उपयोग किया है। इनकी हिन्दी भाषा अरखलित और आकर्षक है और इसके भी उद्धरण दिये हैं।

'The Tao of physics' by Fritjof Capra, 'The Doctrine of Patticcasamuppada,' by U Than Daing and 'Physical Chemistry' by Walter J. Moore' इन ग्रंथो का भी बहुत उपयोग हुआ है। अन्य अनेक ग्रन्थों का भी आधार एवं उपयोग जो किया गया है, उनकी सूचि इस ग्रन्थ के अन्त में परिशिष्ट १ में दी गयी है।

प्रमुखतः तो पूज्य गुरुजी गोएन्काजी के शिविरो में होने वाले प्रवचन, 'विपश्यना' पितका में प्रकाशित उनके उद्वोधन एवं उनसे प्रत्यक्षतः हुई चर्चा का पूरा उपयोग इस ग्रन्थ में किया गया है, जो अत्यत ही महत्वपूर्ण है।

इस ग्रन्थ में जो भी विवेचन और सग्रह हुआ है, वह साधकों की केवल जिज्ञासा-पूर्ति के लिए ही है, न कि इसको पढ़ कर विना णिविर लिए ही साधना सीखने का अभ्यास करने लग जाय। साधना सीखने के लिए तो णिविर में सिम्मिलित होना परमावश्यक है। यह ग्रन्थ तो साधना को ठीक प्रकार समझने के लिए है।

इस ग्रन्थ में जो भी प्रतिपादन किया गया है, वह आज की अनुभूति के आधार पर है। हो सकता है कि इसमें आगे चलकर कही विशेप रूप से स्पष्टीकरण की आव-श्यकता महसूस हो ज़ाय या कुछ वदल भी हो जाय। पाठक इस वात को अवश्य ध्यान में रखे।

पूज्य गुरुजी गोएन्काजी को इस ग्रन्थ के लेखन का समीक्षण करने को, उनकी अति-व्यस्तता के कारण, समय नहीं मिल सका। मैंने समय समय पर उनसे समक्ष मिल कर विविध अंगो पर चर्चा करके स्पष्टीकरण प्राप्त किया है।

बौद्ध धर्म एवं दर्शन का स्पष्टीकरण

आज वौद्ध धर्म एव दर्शन तो एक सम्प्रदाय-धर्म वन गया है और लोगो मे इसी नाम से एक अलग धर्न प्रचलित हुआ है।

वास्तव मे भगवान बुद्ध ने ऐसा कोई सम्प्रदाय-धर्म का निर्माण नहीं किया था और न उसका कोई दर्शन स्थापित किया था। पाठकों को यह स्पण्टीकरण समझ लेना आवश्यक है।

जो भी व्यक्ति सम्यक् सम्बोधि प्राप्त कर 'वृद्ध' हो जाता है, वह कभी कोई सम्प्रदाय स्थापित नहीं करता। वह लोगों को केवल शुद्ध धर्म ही सिखाता है और शुद्ध धर्म कभी साम्प्रदायिक नहीं होता। शुद्ध धर्म केवल सार्वजनीन, सार्वदेशिक एवं सार्वकालिक होता है।

कालान्तर में लोग बुद्ध की ऐसी सार्वजनीन धर्मणिक्षा के व्यवहार से च्युत

हो जाते हैं, तो वे उसका सार खो बैठते है और उसे एक या अनेक सम्प्रदायों का रूप दे देते हैं। तो फिर, शुद्ध धर्म बीद्ध धर्म के नाम से पुकारा जाने लगता है।

इसी प्रकार जब कोई व्यक्ति 'बुद्ध' बनता है, तो अपनी ओर से कोई साम्प्र-दायिक दर्णन नहीं स्थापित करता। वह सभी दर्णनों (Philosophy) को मिथ्या-दृष्टि ही मानता है, क्योंकि वे कल्पनाओं पर आधारित होते हैं, स्वानुभूतियों पर नहीं। सम्यक् सम्बुद्ध सम्यक् दर्णन सिखाता है, जो कि कल्पनाओं पर आधारित नहीं है, अपितु स्वानुभूतियों पर ही आधारित होता है और स्वानुभूतियों पर आधारित ही 'सत्य' होता है। ऐसा सम्यक् दर्णन णुद्ध धर्म की तरह साम्प्रदायिक न होकर सार्वजनीन, सार्वदेणिक एव सार्वकालिक होता है। अनुभूतियों वाले सम्यक् दर्णन का अभ्यास जब लुप्त हो जाता है, तो बुद्ध की वाणी के आधार पर माने गये दर्शन को बौद्धदर्णन का नाम दिया जाने लगा, जो कि प्रामक ही है।

पिछले अनेक णताब्दियों से बुद्ध की सम्प्रदाय-विहीन णिक्षा को बीद्ध धर्म और वौद्धदर्शन की संज्ञा दिये जाने के कारण इसने एक सम्प्रदाय का रूप ले लिया है, जो कि बुद्ध की वास्तविक णिक्षा के विपरीत है।

इस ग्रन्थ के निर्माण-काल में समयाभाव के कारण परम्परा के प्रभाव में कहीं ऐसे जब्दों का प्रयोग हो गया हो अथवा किसी कथन में साम्प्रदायिकता का आभास भी होता हो, तो सूज पाठकगण उसे सही परिप्रेक्ष्य में समझने की कृपा करेंगे। आभार

इस ग्रन्थ के निर्माण में भाषा-णुद्धि, तीन-तीन, चार-चार वार प्रुफ-रीडिंग आदि कार्य मेरी व्यस्तता के कारण मेरे लिए बहुत ही कठिन था। किन्तु,मेरे साथी और सहयोगी साधक-मित्र पूना के श्री रामसुख्जी मत्नी एव श्री माणकचंदजी कावरा इन्होंने अत्यत आत्मीयता से इस परिश्रम-साध्य कार्य को कुशलता पूर्वक सम्भाला। उनकी इस मैत्रीपूर्ण भावना एव अथक् प्रयास के लिए मैं सचमुच उनका हृदय से कृतज्ञ हूँ। वैसे ही, डॉ ज. र. जोशी, जो पुणे विद्यापीठ के सस्कृत तथा प्राकृत भाषा-विभाग मे पालि भाषा के पदव्युत्तर अध्यापन और सशोधन का कार्य संभालते हैं, इन्होंने इस ग्रन्थ में पालि भाषा का णुद्धिकरण मेरे हस्तिलिखित सभी फाईल पढ कर सदर्भ के साथ वडे ही स्नेहपूर्ण भाव से किया है और इस ग्रन्थ के प्रकाशन में भी मार्गदर्शन किया है। ऐसे अनायास सहयोगी मिलना अवश्य कठिन है। भविष्य में भी इनका सहयोग एव मार्गदर्शन अमूल्य रहेगा। उनका भी मैं हृदय से कृतज्ञ हूँ।

इसी प्रकार, मेरे हस्तलिखित लेखन की व्याकरण-शृद्धि करने में मेरे सहयोगी मित्र श्री क्रिजेंद्र प्रसाद जी पालीवाल इन्होंने भी अपना समय देकर मुझे उपकृत किया है, उनका भी मैं अत्यत आभारी हूँ। इस ग्रन्थ की छपाई में जनसेवा मुद्रणालय के प्रमुख श्री सुरेशजी जगताप ने भी अत्यंत आत्मीयता एवं स्नेहभाव से सहयोग दिया है, इसलिए उनका और उनके साथियो का भी मैं अनुग्रहीत हूँ।

इसी तरह, इस ग्रन्थ-निर्माण में मेरे पांचो वंधुओं का और मेरे तीन पुत्त चि. किशोर, मधुसूदन एव सुदर्शन तथा पुत्तवधू चि. सी. अरुणा, सी प्रेमा एवं सौ. निर्मला इन सभी का पूरा पूरा सहयोग प्राप्त रहा है। विशेषत, मेरी धर्म-पत्नी सी सुदरदेवी का इस महान् कार्य-सफलता में महत्वपूर्ण आत्मभाव रहा है। ये सभी 'विपश्यना' साधक हैं। मेरे सभी वधु, उनकी धर्मपत्निया एव मेरे भतीजे, भतीजी भी साधक हैं। इन सब के प्रति मेरी हृदय से सतत समस्त मङ्गल कामनाएँ हैं।

इस ग्रन्थ के प्रकाशन का भार श्री जगन्नाथ राठी चॅरिटी ट्रस्ट ने सम्भाला है। यह ट्रस्ट मेरे पूज्य पिताजी श्री जगन्नाथजी ने ॄिनर्माण किया था। ट्रस्ट के ट्रस्टी के नाते मैं अन्य ट्रस्टियो का भी उनके सहयोग के लिए हार्दिक आभारी हूँ।

अनेक साधको ने यह ग्रन्थ कव प्रकाणित होकर मिलेगा, इसकी वार वार आतु-रता प्रदर्शित की है। अव उनकी आतुरता-पूर्ति में यह ग्रन्थ प्रकाणित हो गया है, इसकी मुझे अत्यंत प्रसन्नता है। सब के प्रति मेरी समस्त मगल कामनाएँ सतत बनी रहेगी।

> सब्बे सत्ता सुखी होन्तु सब्बे होन्तु च खेमिनो । सब्बे भद्राणि पस्सन्तु मा कञ्चि दुत्रखमागमा ॥

'सुलक्ष्मी' २८ मुकुदनगर, पूना ४११ ०३७

- लक्ष्मीनारायण राठी



कृतज्ञता समर्पण

"नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स"

भगवान गीतम बुद्ध, जिन्होने विश्वशाति के लिए 'विपश्यना' साधना का पावन पथ अपने अनेक जन्मो के अथक् कठोर तपश्चर्या से साक्षात्कार कर सारे प्राणी-मात्र की दुखमुक्ति के लिये प्रदान किया है, उनके प्रति अटूट, परम श्रद्धा भाव प्रकट करते हुए मैं उनके चरणों में सदा नतमस्तक हूँ।

दिवंगत परमश्रद्धेय गुरुवर्य महाविपश्यनाचार्य सयाजी ऊ वा खिन, रगून (वर्मा), जो 'विपश्यना' साधना को भारत का ऋण चुकाने के लिए भारत का यह अनमोल रत्न असीम करूणा के साथ शुद्ध रूप मे भारत को लौटाने में पूज्य गुरुजी गोएन्काजी को भेज कर परम सफल वने हैं, उनके हम सभी भारतवासी अत्यत ऋणी हैं। मैं उनके चरणों में अत्यत श्रद्धाभाव से नतमस्तक हूं।

परमश्रद्धेय पूज्य गुरुदेव डॉ. सत्यनारायणजी गोएन्का, जिन्होंने वर्मा से भारत की 'विपण्यना' साधना की यह अनमोल विद्या शुद्ध रूप में भारत में लाकर सन १९६९ से अविश्रात, अथक् परिश्रम द्वारा सभी जीवो की दु.खमुक्ति के लिए सव को खुले आम वाँटने का कार्य सतत वनाये रखा है। फलस्वरूप, उनके नेतृत्व में देश-विदेश में विभिन्न स्थानों में णिविर पर शिविर लग रहे हैं। सारे विश्व में इस विद्या का फैलाव करने की कठोर तपण्चर्या में वे अविरत संलग्न है। उनके इस धर्मकार्य में उनकी धर्मपत्नी भी वरावर सहभागिनी, सहयोगिनी और सहचारिणी रही है। इन दोनों के चरणों में में अत्यत श्रद्धाभाव प्रकट करते हुए हृदयपूर्वक नतमस्तक हूँ। ये दोनों महान् विभूतियाँ मुझे मातापिता के स्थान पर है, जिनका ऋण चुकाना इस जन्म में मेरे लिए णायद ही संभव हो। इन दोनों के लिए णुद्ध धर्म उन्हे दीर्घायु, अखड आरोग्य और शाण्वत सुख प्रदान करता रहे, जिससे सभी दृश्य-अदृश्य जीवों का कल्याण हो सके, यही उनके प्रति मेरी समस्त मगल कामनाएँ समर्पित है।

पू. गुरुदेव के प्रति कृतज्ञता भाव व्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं है, केवल अन्तर्मुखी हो कर सभी के प्रति मैत्री, करुणा, मुदिता एवं समता का प्रवाह हृदय में उमड कर आते रहना ही ऋण चुकाने का एकमेव मार्ग शेष है।

भवतु सन्ध मद्भगलं, रक्खन्तु सन्ध देवता । सन्दे धम्मानुभावेन, सदा सुखी भवन्तु ते ॥

विषय प्रवेश

इस ग्रन्थ के प्रारंभ मे (१) मेरी अपनी वात (२) प्राक्कथन (३) भूमिका (४) कृतज्ञता समर्पण (५) विषय प्रवेश और (६) विषय सूचि है।

विषय के ३२ अध्याय है और वे चार विभागों में विभक्त हैं - (१) जीवन दर्शन - १ से ६ अध्याय, (२) विज्ञान दर्शन - ७ से १२ अध्याय, (३) विपण्यना दर्शन - १३ से २७ अध्याय और (४) विणुद्धि दर्शन - २८ से ३२ अध्याय, इस प्रकार है। अन्त में, 'परिचय दर्णन 'पाचवा विभाग है, जिसमें (१) विपण्यना साधना शिक्षा केन्द्र, (२) गुरुदेव श्री सत्यनारायणजी गोएन्का, (३) गुरुवर्य सयाजी ऊवा खिन, (४) आचार्य परम्परा और (५) बुद्धवाणी एवं सगायन - एक ऐतिहासिक दृष्टिक्षेप, ऐसे पांच परिचय हैं। वाद में 'उपसहार 'है।

फिर, ग्रन्य सदर्भ, णद्वानुक्रम, शद्वार्थ आदि का संक्षेप मे परिचय है।

प्रयम विभाग - जीवन दर्शन

हमारे जीवन मे प्रतिदिन कैसी घटनाएं घट रही हैं ! हम नही समझते कि हम रोजाना क्या कर रहे हैं, कैसी हमारी मानिसक स्थिति है ! सुख-प्राप्ति के लिए भाग दीड चल रही है और हम दु ख ही भोगते रहते हैं। जीवन का वास्तिविक लक्ष्य क्या है और हमे सही क्या प्राप्त करना है, इन विषयो का इस विभाग मे मूलभूत विश्वदीकरण है।

दुख : जीवन मे दुख सदा साथ है । प्रिय व्यक्ति के या प्रिय स्थिति के विछुड जाने पर हम विलाप करते हैं, सिर पीटते हैं और वेचैंन, व्याकुल हो जाते हैं। इसी प्रकार, अप्रिय स्थिति से हमारा संयोग हो जाता है। दोनो भी दुखदायी हैं। हर व्यक्ति यह कामना करता रहता है कि मै अन्य जनों से सदा ऊचा और श्रेष्ठ वना रहू, फिर चाहे धन-वैभव से हो या प्रतिष्ठा — अधिकार — पद से हो। हमारी कामनाओं का अन्त ही नहीं है, क्योंकि उसके पेदी नहीं है, कभी पूर्ति होती ही नहीं। 'मैं' 'मेरे' के प्रति गहरी आसिवत सदा वनी रहती है। णरीर को व्याधि से और चित्त मे काम, कोध, भय, अहं आदि विकार जागने से दुख ही दुख उत्पन्न होता रहता है। जीवन मे चारों ओर दुख का समुद्र लहराता है।

दुःख, परिवर्तनणीलता का दु ख, और संस्कार—दु ख, इसतरह तीन प्रकार के दुःख है ।

दु:ख-दर्शन ही क्यो, सुख-दर्शन क्यो नही ? मनुष्य की उत्क्रान्ति वह व्याकुल रहने से नहीं होती। भौतिक विज्ञान की जो कल्पनातीत प्रगति हो रही है, वह दु:ख-दर्शन ही करते रहे तो कैसे होगी ? तो हम अपने परिवार का, मातृभूमि का सरक्षण कैसे करेंगे ? दु ख-दर्शन से तो नैराश्य की भावना ही पनपेगी और प्रगति कूंठित हो जायगी। ये प्रश्न विलकुल ठीक हैं, किन्तु दु.ख तो जीवन मे भरा पड़ा है! उससे परादमुख होकर छुटकारा कैसे हो सकता हे! व्याधि का, राग-द्वेप का भय का, असुरक्षा का, चिंता-तनाव का, अपमान का, पद-प्रतिष्ठा-सम्पत्ति-अधि-कार प्राप्त न होने का, निर्धनता का, प्रिय स्थिति या प्रिय व्यक्ति के वियोग का, आदि अनिगनत दु खो का पर्वतप्राय ढेर लगा ही रहता है। इसमे सुखदर्शन कैसे; हो सकता है ? सुखदर्शन के लिए ही दु ख की वास्तविक सच्चाई का दर्शन करना होगा, उससे पलायन नही किया जा सकता । दुख की गहराई में उतर कर उसके कारणो का दर्शन ही दुःख का निवारण है और तभी हम सुख का दर्शन कर सकते है। इसका मतलब यह नहीं कि सुख आए तो हम व्याकुल हो उठे। नहीं ! सुख भोगते समय हमे सजग रहना चाहिए, यह समझते हुए कि यह स्थिति नित्य नहीं है, क्यों कि सुख के भीतर दुख का ही वीज समाया हुआ होता है। यही सच्चाई का दर्शन है। दु:ख के मूल मे समायी हुई अपनी ही तृष्णा रूपी आसिक्त का दर्शन करना, यही सच्चाई का दर्शन करना हे। यही आर्य-सत्य है।

जो पास मे है, उससे सतोप नहीं और जो नहीं है, वह चाहिए, जिसकी पूर्ति में तीव लालसा एवं व्याकुलता ही 'तृष्णा' है। तृष्णा मधुर-मादक नशा है, विप है और इसी नशे में हम सदा बेहोप रहते हैं, हमें यह पता ही नहीं चलता कि हम दु ख का ही सृजन कर रहे हैं।

तृष्णा: (१) काम-तृष्णा, (२) भव-तृष्णा, (३) विभव-तृष्णा, ऐसी तीन प्रकार की तृष्णाए है। ऐन्द्रिय सुखो के प्रति आसक्त होना और विभिन्न विषय, सुखो की कामना करना 'काम-तृष्णा 'है। जीवित रहने की, मरने पर भी 'मै' कायम रहू, मुक्ति का भोग भोगने के लिए भी 'मै' वना रहू, देवलोक, ब्रह्म-लोक का सुख भोगने के लिए 'मै' कायम रहू, यह 'भव-तृष्णा 'है। मरने के वाद कोई लोक नहीं है, इसी जीवन में सुख-वैभव को भोगता रहू, फिर पाप-पुण्य-नैतिक-अनैतिक की कोई परवाह नहीं है, यह 'विभव-तृष्णा 'है।

तृष्णा से मुक्त हुए विना दुःख से मुिवत नहीं हो सकती। तृष्णा के उत्पन्न होते ही तन तथा मन पर अत्यत सूक्ष्म स्पंदन होने लगता है और यही स्पदन अर्थात् सवेदना स्नायु — ततुओं मे तनाव उत्पन्न करती है, विकारों की गाठे वाधती हैं। इस सवेदना में एक सम्मोहन-शिवत होती है, जिससे अर्धवेतन मन इसमें डूवे रहने का आदी हो जाता है। वह चाह के संपादन में चिपक जाता है, वेचैन हो जाता है और उसे व्यसन सा लग जाता है। कामना-पूर्ति होती है, तो अंतर्मन पर एक स्फुरण-सिहरन की मुखद सवेदना जाग उठती है, जो वडी प्रिय लगती है। किन्तु यह अनित्य होने के कारण समय पाकर यह नष्ट हो ही जाती है। फिर से पूर्ववर्ती स्पंदन—सवेदन जाग उठता है, जो कामना के प्रति व्याकुल, वेचैन बनता रहता है, और इस प्रकार, यह दु.खचक अविरत चलता रहता है। तृष्णा के प्रति गहरा चिपकाव, 'तृष्णा तो बनी ही रहनी चाहिए 'ऐसी तीव्र लालसा जगी ही रहती है और इसीको उपादान (आसक्ति) कहते हैं।

और, यह सव चित्तधारा पर घटता रहता है, इसलिए मन कैंसा है इसको ठीक से समझ लेना चाहिए।

मन कैसा है? हमारा मन अत्यंत चञ्चल है। या तो वह भूतकाल की याददाश्त मे डूवा रहता है या भविष्य की कल्पनाओं में रमण करता रहता है। वह वर्तमान में रहता ही नहीं। और, भूत-भविष्य की ये वाते मन में जो उठती हैं, उनमें भी तारतम्य नहीं रहता। एक बात उठी ही नहीं, तो बीच ही में छलाग लग कर दूसरी ही बात उठ खटी होती है। उनका परस्पर में कोई तालमेल ही नहीं होता, मन पागल की तरह काम जो करता रहता है। और यदि मन में सिल-सिलेवार बात चली भी, तो फिर वह या तो रागरञ्जित या द्वेप-दूषित या मोह-मूंडित ही रहता है। मन में सपत्ति, पद, प्रतिष्ठा, अधिकार, प्रसिद्धि, यश-गौरव आदि के प्रति तीं ज्ञ लालसा ही भरी रहती है। काम, कोध, ढेप, मद, मत्सर, ईप्यां, भय, अहंकार, मोह, जिन्हें सक्षेप में राग – ढेप – मोह कहा है, इन्हीं से हमारा मन भरा रहता है। हर क्षण मन में ये विकार जागते रहते हैं और फलत, कर्म-संस्कारों के ढेर वनते ही रहते हैं, जो कि दुःख ही दुख उत्पन्न करते रहते हैं।

तृष्णा से त्याप्त मन ही विकारों की वृद्धि करता रहता है, परिणामत., दु.ख का ही उत्पाद करता है। ऐसा हमारा मन ही दु ख का कारण है, इसीसे जीवन दु.खी होता है। दु ख का कारण अपना ही मन है, वाहरी कोई वस्तु, व्यक्ति या स्थित दु ख का कारण नहीं है। यदि मन निविकार रह जाय, तो फिर बेचैंनी कैंसी ? दु ख कैंसा ? वह दु खमुक्त होगा ही। मन को निविकार वनाने के लिए ही 'विपश्यना 'साधना का अभ्यास है।

शुद्धधर्म . व्यावहारिक जगत् मे प्रचिति धर्म हिन्दु, मुस्लिम, ईसाई, बौद्ध, जैन आदि नामो से केवल सप्रदाय ही हैं। प्रत्येक सम्प्रदाय मे अपने अपने सिद्धान्त, ईश्वर, देवता, पूजा, पाठ, उपवास, जप-जाप, मन्त्र, कर्मकाण्ड, तीर्थ, विचार-दर्णन, वेशभूपा, आचार, मिदर, आदि अलग अलग मान्यताए रूढ हैं। इन

सम्प्रदायों मे भी भिन्नभिन्न पंथ है। मनुष्यप्राणी इन सम्प्रदायों की रुढियों की वेडियों में इतना जकड़ा हुआ है कि इन्हें तोड़ना असम्भव सा हो गया है। सारा मनुष्य समाज इनकी अन्धश्रद्धाओं से सारा जीवन व्यतीत करता है, यही मानता है कि मेरा सम्प्रदाय ही सर्वश्रेष्ठ है और इसलिए, अन्य सम्प्रदायों के प्रति वह देप और घृणा ही जगाते रहता है। फिर भी इन सम्प्रदायों में आपसी सघर्ष, हत्याएं, युद्ध आदि सतत वने रहते हैं और इस प्रकार, निदंयता, ऋरता, वैमनस्यता का कोई अन्त ही नहीं है।

णुद्ध धर्म तो सभी प्राणियों के लिए एक सा ही होता है। वह सार ीन, सार्वकालिक और सार्वदेशिक होता है। प्रकृति के अटूट नियमों से वह बन्धा हुआ होता है। शुद्ध धर्म शील और सदाचार है, समाधि (मन को वण में करना) है, और प्रज्ञा (मन को निर्मल करना) है। शील, सम ीर प्रज्ञा सार्वजनीन है, सार्वकालिक है, सार्वदेशिक हैं। इन्हीका अभ्यास । साधना है। यही शुद्ध धर्म है, जो निर्वाण, मुक्ति या सत्य के साक्ष्यत्वार पर्वचाता है। यही साधना दुखचक और भवचक से वदल कर ध निर्मल परिवर्तित करती है।

जीवन का लक्ष्य मानवी जीवन का अन्तिम लक्ष्य क्या है ? परिव मिरण-पोपण, उद्योग-व्यवसाय, समाज तथा देश की सेवा और सुरक्षा आदि तो के विकारों की समाप्ति हो जाय, हमारे सिन्चित संस्कार समाप्त हो जाय तथा नये संस्कार वने नहीं, हमारा चित्त नितान्त निर्मल होकर अनन्त मैंबी-करणा-मुदिता-उपेक्षा से भर जाय और फिर जीवों की सच्ची, णुद्ध सेवा में वह लग जाय। इसी लक्ष्यपूर्ति में हमारे इस अनमोल, दुर्लभ मनुष्य-जीवन का सार्थक है, इसी जीवन में हमें मुक्ति मिल सकती है, सत्य का, निर्वाण का साक्षात्कार हो सकता है और हम दु खमुक्त हो सकते हैं। इसी लक्ष्यपूर्ति के लिए 'विपण्यना' साधना है।

द्वितीय विभाग - विज्ञान दर्शन

बृद्ध की खोज: 'विपण्यना' साधना यह पूर्ण वैज्ञानिक (Scientific) है। इसको समझने के लिए इस २० वी सदी मे विज्ञान मे जो सणोधन हुए हैं, वे अत्यत ही महत्वपूर्ण हैं। २५०० वर्ष पूर्व भगवान बुद्ध अपने अनेक जन्मो की कठोर तपण्चर्या द्वारा, अपनी समाधि के साक्षात्कार से तन को और मन को विभाजित करते हुए सूक्ष्मतम तक पहुंच कर जो सिद्धात पाये हैं, उनके नजदीक ही आज के वैज्ञानिक भी पहुच रहे हैं। इसका स्पष्टीकरण विजद करने के लिए ही 'विज्ञान दर्णन' विभाग का प्रतिपादन किया गया है।

भगवान वृद्ध अपनी समाधि मे परमाणुओ के भी टुकडे करते करते इस अवस्था तक पहुचे, जब कि आगे उनके और भी टुकडे नही हो सकते और उस इकाई को उन्होने 'कलाप 'नाम दिया । उन्होने यह भी पाया कि यह इकाई आठ वातो से जुडी हुई रहती है, अलग नही होती, जिसको उन्होने 'अष्टकलाप' कहा। इसमे पृथ्वी-धातु', अग्नि-धातु, वायु-धातु एवं जल-धातु तथा इन चारो के गुणधर्म इस तरह, आठ को लेकर यह अध्टकलाप वना है, जो इस भौतिक ससार की अन्तिम इकाई है। उन्होंने यह भी पाया कि यह सूक्ष्मतम इकाई केवल तरङ्ग माल है और को निरन्तर उत्पाद व्यय होता रहता है, यह अविरत परि-वर्ह्स्र रा ह, जानत्य ही है। इन अष्टकलापों में परस्पर में वडी पोल है और उन में आपस में वड़ा आकर्षण विकर्षण भी निरन्तर वना रहता है, वे अलग होते ही नहीं। यह सारा भौतिक ससार इन तरडगों का जाल मान है, यह अभेद्य ही है। भगवान दाने यह भी पाया कि इसमे सतत एक नृत्य सा चलता रहता है, एक नापार भा है और इस तरह, सारा ससार ही ऊर्ज्या का प्रवाहमाल है। ठोस न होस् लोहा और पत्थर भी तरद्रगो का ही पुञ्जमात है। प्राणीमात का शरीर ह मात्र है। इतना ही नहीं, हमारा मन भी तरडगमात्र है, विकार भी भाव है, कर्म-संस्कार भी तरङ्गमाव है। ये सभी प्रवाहमाव है। हमारा ही गरीरधारा एव चित्तधारा की मिलीजुली धारा है, प्रवाहमान है। ारा गरीरधारा मे और गरीरधारा चित्तधारा मे नित्य वदलती रहती है। ्री गहराई मे जाकर ही इस मूलभूत सिद्धात का साक्षात्कार भगवान बुद्ध ने . किया और दुख-मुक्ति का मार्ग खोज निकाला।

अपने ही गरीर के भीतर अन्तर्मुखी होकर इस गरीर को, चित्त एव चित्त वृत्तियों को तथा चारों महाभूतों को, उनके गुणधर्म—स्वभाव के स्तर पर जानना और अनुभव करना और उनकी सही सही प्रवृत्ति को जानते हुए उनके वन्धनों से मुक्त रहना ही 'विषण्यना साधना' है और यही मगल पथ है।

२० वीं शताब्दी का संशोधन इस २० वी सदी मे पाश्चात्य वैज्ञानिक अपने अयक् संशोधनो द्वारा भगवान बुद्ध के २५०० वर्ष पूर्व किये हुए साक्षात्कार के मिद्धातों के समीप पहुचने में सफलता पा रहे हैं। यह एक आश्चर्यजनक अनुसंधान है। इस संशोधन को पाण्चात्य वैज्ञानिकों ने सब-अटॉमिक पार्टिकल वर्ल्ड (Sub—Atomic particle world) कहा है, अर्थात् लघुकण-क्षेत्र कहा है। एक वात विशेष रूप से समझ लेनी चाहिए और वह यही है कि विज्ञान (Science) में हो रहे संशोधन अनुमान नहीं होते. अपितु वे गणित-सूत्र से ही सिद्ध किये जाते हैं। विज्ञान में कल्पना और अनुमान को कर्तर्ड स्थान नहीं है। इसी प्रकार, विषययना साधना में भी स्थूल सच्चाई से लेकर सूक्ष्मतम सच्चाई तक अपनीर

अनुभूति से ही पहुचना होता है और अन्ततः इंद्रियातीत सच्चाई का साक्षात्कार करना होता है, इसमे भी कल्पना का कतई आधार नहीं है।

१९ वी सदी के उत्तरार्ध में लबुकण क्षेत्र के अपूर्व संणोधनों के संबंध में विज्ञान जगत् में यही सिद्धात रहा कि इस भीतिक जगत् की अन्तिम इकाई परमाणु (Atom) है। यह परमाणु कण अभेद्य, ठोस एव अपरिवर्तनशील है और इसके आगे टुकडे नहीं हो सकते। यह जडतत्व है और चैतन्य जगत् अलग है, यह भी मान्यता चलती थी। और, इसीके आधारपर सारे संणोधन होते रहे। यांतिक क्षेत्र में वैज्ञानिकों ने अपूर्व प्रगति की और तब विज्ञान का विकास 'न्यूटेनियन मेक निकल मॉडेल' को लेकर हुआ। वैज्ञानिक न्यूटन की यही मान्यता रही थी।

२० वी सदी के प्रारंभ में वैज्ञानिकों ने अभूतपूर्व नये सिद्धान्तों का पता लगाया। सापेक्ष सिद्धान्त (Relativity theory) और अण्विक भौतिकी (Atomic Physics) के नये संशोधन ने न्यूटेनियन मूल सिद्धान्तों को ठुकरा दिया तथा आकाश (Space) और काल (Time) अलग अलग नहीं हैं, जुड़े हुए हैं, यह सिद्ध किया और परमाणु (Atom) के भी दुकड़े हो सकते हैं, यह भी सिद्ध किया। और, परमाणु के टुकड़े कर के न्यूट्रॉन, प्रोटॉन, इलेक्ट्रॉन आदि लघुकण सामने आये। अव यह भेद सामने आया कि यं सभी लघुकण भी आपस में अविरत टकराव करते रहते हैं, और सब परिवर्तनशील हैं, सब अनित्य हैं, तथा इनके आपस में आकर्षण विकर्षण निरतर बना रहता है। यह भी ज्ञात हुआ कि लघुकणों में आपस में बड़ी पोल हैं और ये सभी तरद्धग मात्र ही हैं, ठोस है ही नहीं तथा एक-दूसरे में बदलते रहते हैं, जैसे बिना रुके, अविरत गित से इस मृष्टि में एक अन्ट्रे ताल पर इन लघुकणों का नृत्य चलता रहता है और उनमें आपस में एक जाल सा बना रहता है, कोई अलग है ही नहीं। इनका उदय और व्यय सदा होता रहता है, जैसे, प्रचंड शिनत का यह प्रवाह लगातार बहता रहता है।

परमाणु में इलेक्ट्रॉन की मख्या, उनके वृत्तों की मख्या, नाभिक विन्दु और इलेक्ट्रॉन के वीच की विद्युत्तीय आकर्षण शक्ति तथा इलेक्ट्रॉन की तरड़ में (Waves) ये सब मिलकर इस जगत् के अनेक विभिन्न रूपों की रचना निर्माण होती है। इनके अन्दर ही अन्दर की तीव गित जो चल रही है, आकर्षण विकर्षण जो चल रहा है, उसीके कारण हमें ठोस रूप की भ्रान्ति होती है, जो वास्तव में 'माया' है।

मुख और दुख ये एक ही सिक्के के दो पहलू है. ये विभवत हो ही नहीं सकते। सारे ससार-जगत् मे एक ही डकाई के दो पहलू है, दो विरोधी छोर वने हुए हैं, जैसे-जन्म - मरण, नर-नारी, आरोग्य-व्याधि, यौवन-जरा, पाप-पुण्य, भलाई-

बुराई, शब्रु-मिल्ल, हार-जीन, प्रकाश-अन्धेरा, दिन-राल्लि आदि । इन्ही हैत के कारण ही यह सारा ससार चल रहा है, व्यवहार चल रहे हैं और जीवन-प्रवाह चल रहा है। इस विरोधाभास की वास्तवता को समझ कर जो चलता है, वही समता को प्राप्त हो सकता है, इस मायाजाल का भेदन कर सकता है। कोई भी मनुष्य एक को छोड कर दूसरे को प्राप्त नहीं कर सकता । कोई कहे, सुख ही मुख चाहिए तो नहीं मिल सकता, दुख उसके साथ चिपका हुआ रहेगा ही, अलग अलग नहीं हो सकते। सुख और दु:ख, दोनो समय समता में रहना ही जीवन जीने की कला है और यही 'विषण्यना ' साधना से साध्य है।

भगवान बुद्ध ने यही बताया कि इस एकरस भौतिक जगत् मे अलग अलग हप, पदार्थ, वस्तु, प्राणी, मनुष्य को देखना और उसके प्रति आसिक्त या चिपकाव होना, यही दुख का कारण है। भिन्नता मे ही अविद्या का उद्गम है, मनोविकारों के उद्गम है। यही तो कर्म के बन्धन बनाते हैं। इसिलए हमें प्रकृति के नियमों को समझ कर स्वयं को ढालना चाहिए। विपश्यना साधना के अभ्यास से ही यह साध्य हो सकता है।

प्रकृति के नियम . प्रकृति के नियम अटूट हैं और उन्होंसे सारा विश्व वन्धा हुआ है! कोई सम्प्रदाय या धर्म इन नियमों को नहीं बदल सकता। निरन्तर उत्पाद—व्यय होना यहीं सृष्टि का नियम है। सभी अनित्य है, परिवर्तनशील है। नित्य कुछ है ही नहीं। कारण के बिना कार्य उत्पन्न नहीं होता। कार्य-कारण, कार्य-कारण की परम्परा नित्य चल रहीं है। जैसा बीज वैसा ही फल आता है। कर्मफल की भी यही अवस्था है। वीज-फल, बीज-फल यह परम्परा निरन्तर चल रहीं है। सारे चेतन और अचेतन प्रकृति के अटूट नियमों के बाहर नहीं है। इन नियमों को हम ठीक से समझ कर चले, तो जीवन अवश्य सुखदायी, यजवायीं हो सकता है।

तृतीय विभाग - विपश्यना दर्शन

इस २० वी णताद्वी मे वैज्ञानिको ने अपने अनुसन्धान द्वारा यह स्पष्ट कर दिया है कि यह सारा भीतिक जगत् अविभाज्य तरद्धगो से और उनमे उत्पन्न असामान्य ऊर्जा से जाल-रूप में बन्धा हुआ है।अलग अलग कुछ भी नहीं है। सारे सजीव तथा निर्जीव वस्तु, प्राणी, स्थिति, घटन। के तरद्धगों से हमारे णरीर की तरद्धगे एकजाल में बन्धी हुई है।

२५०० वर्ष पूर्व भगवान बुद्ध ने भी अपने साक्षात्कार मे यही पाया है। आज का विज्ञान भी अब इसके समीप आ रहा हे। हम भी विपण्यना साधना द्वारा अपने शरीर की इन्हीं तरड़िंगों को देखने का अभ्यास कर सकते हैं। हमारे विकार-सञ्चित कर्म-संस्कारो की गाठे भी तरडांगे का पुञ्जमात हैं। इनको खोलना आ जाय, तो इन सस्कारो की निर्जरा हो कर हम दु:खो से मुक्ति पा सकते हैं। 'विषयमा' साधना यही अभ्यास करवाती है।

भगवान बुद्ध कहते हैं, ''तुम किसी वात को इसलिए मत स्वीकार करों कि यह वात हमारे परम्परा की है, हमारे धर्मशास्त्र के अनुसार है, तर्क-सम्मत है, त्याय-सगत है, आकार-प्रकार सुन्दर है, हमारे मत के अनुकूल है और कहनेवाला व्यक्ति बुद्धिमान है, प्रभावी है, हमारे पूज्य है। जब तुम स्वानुभव से जानो, तभी स्वीकार करो।" भगवान बुद्ध ने निशिक्षा का धर्म-मार्ग वतलाया है. शील, समाधि एवं प्रज्ञा। यही विशुद्धि का मार्ग है, निर्वाण तक ले जानेवाला मार्ग है। चूकि सभी जीव तृष्णारूपी जटा से विजटित हैं, इसलिए तृष्णा का नाश किए विन, दु.ख का अत्यत निरोध नही हो सकता। यही विशुद्धि-मार्ग तृष्णा-जटा का नाश कर सकता है। 'विपश्यना ' साधना की भावना में साधक प्रज्ञा से जब देखता है कि सभी सस्कार अनित्य हैं, सभी सस्कार दु ख हैं और सभी धर्म अनात्म हैं, तभी निरोध होता है। विपश्यना साधना द्वारा ही इस ज्ञान का स्वानुभव प्राप्त हो सकता है, जो निर्वाण तक ले जाता है।

पञ्चस्कन्ध - नामरूप

मन को 'नाम 'कहा है और शरीर को 'रूप' कहा है। मन के चार भाग एव शरीर मिलाकर सत्त्व (व्यक्ति) पञ्चस्कन्ध कहलाता है। मन अर्थात् चित्त के चार खण्ड हैं: विज्ञान-स्कन्ध, सज्ञा-स्कन्ध, वेदना-स्कन्ध और संस्कार-स्कन्ध। स्कन्ध का अर्थ है 'समुच्चय' और शरीर को 'रूप-स्कन्ध' कहा है। रूप-स्कन्ध अध्टकलापो का सञ्चयमात्र है। वैसे, सारे भौतिक पदार्थं, वस्तु, घटना, स्थिति तथा सारा भौतिक जगत् अध्टकलाप ही है, तरडा मात्र है, जो प्रतिक्षण अत्यत्त तीन्न गति से प्रकम्पित, परिवर्तित होते रहता है। इन रूप-कलापो का, इस अनित्य, परिवर्तनशील स्वभाव का स्वानुभृतिजन्य साक्षात्कार नाम-रूप याने शरीर और चित्त के भीतर अन्तर्मुखी हो कर ही जाना जाता है, और यही 'विपश्यना' साधना है।

चित्त का विज्ञान-खण्ड केवल जानने का काम करता है, संज्ञा-खण्ड मूल्यांकन करता है, (जैसे, प्रिय है या अप्रिय है) वेदना-खण्ड सवेदनशील होना है और सस्कार-खण्ड कर्म-संस्कार वनाता है।

वैसे तो भगवान बुद्ध ने चित्त को १२९ खण्डो में विभाजित कर उनको अलग अलग जाना है। यह बहुत कठिन काम उन्होंने किया है। अरूपी, एक ही आलम्बन में होने वाले चित्त-चैतिसिक धर्मों को अलग अलग कर के 'यह स्पर्ण है

्यह वेदना है, यह संज्ञा है, यह चेतना है, यह चित्त है, ऐसा उन्होंने स्वय अनुभूत किया ।

चित्त-चैतसिक वृत्तियाँ भी तरडाग मात्र है। एक क्षण मे जितनी वार रूप कलाप उत्पन्न हो कर नष्ट होता है, उसक १७ गुना चित्तज-कलाप उत्पन्न होकर नष्ट होता है। रूप-कलाप एक क्षण मे एक पर २२ शून्य इतनी वार उत्पन्न हो कर नष्ट होता है, जो भगवान बुद्ध ने अपने साक्षात्कार से जाना था और यही, सन १९६४ मे वर्कले युनिवर्सिटी के वैज्ञानिक डॉ. अल्वरिस ने भी अपनी प्रयोगशाला मे यत द्वारा जाना है।

इस भौतिक जगत् में ठोस कुछ भी नहीं है। जो ठोसपन प्रतीत होता है वह केवल प्रज्ञप्ति-सत्य है, सवृत्ति-सत्य है, माया है। सभी तरडगों के पुञ्जमात, हैं और यही अन्तिम सच्चाई है, यही परामार्थ सत्य है।

आयतन : हमारी छ. इन्द्रियाँ है – आँख, कान, नाक, जिन्हा, काया और मन। ये आयतन 'षडायतन' (पालि मे 'सळायतन') कहे जाते है। इनके विपय इस प्रकार है – चक्षु याने आँख का आलम्बन रूप (दृश्य), श्रोत याने कान का शब्द, घ्राण याने नाक का गन्ध, जिन्हा का रस, काया का स्पर्शन्य पदार्थ और मन का आलम्बन धर्म याने विचार है। इस तरह, ये भीतर के छ. और बाहर के छ, कुल वारह आयतन है। अपने स्वभाव को धारण करने वाले धम को 'धातु' कहते है। मन मे विचार करना 'मनस्कार' है।

चार आर्थ-सत्य . यह युद्धदेशना का हृदय है। प्रथम आर्थ-सत्य 'दु ख सत्य 'है। इस पञ्चस्कन्ध के प्रति (शरीर और मन के प्रति) उपादान (आसिक्त) ही 'दु ख 'है। दितीय आर्थ-सत्य है 'दु ख-समुदय'। दु ख के उत्पाद का कारण 'तृष्णा 'है। तृतीय आर्थ-सत्य 'दु ख-निरोध 'है। अर्थात् तृष्णा का यदि अत्यत निरोध हो जाय, तो निर्वाण का ही साक्षात्कार है। चतुर्थ आर्थ-सत्य 'दु.ख-निरोध-मार्ग'है। यह आर्थ-अष्टागिक मार्ग है शील, समाधि और प्रज्ञाः। शील के अन्तर्गत तीन अग, समाधि के अन्तर्गत तीन अग और प्रज्ञा के अन्तर्गत दो अग, इस तरह आठ अगोवाला यह मार्ग है, जो 'विपश्यना' साधना द्वारा निर्वाण तक पहुचाता है।

शील के तीन अग है - (9) सम्मा वाचा (2) सम्मा कम्मन्तो (3) सम्मा आजीवो । सम्मा याने सम्यक्, शुद्ध, पिवत । इन सभी अगो का विवरण 'शील-निर्देश' अध्याय मे दिया गया है ।

समाधि के तीन अंग है - (१) सम्मा वायामो (२) सम्मा सित-(३)सम्मा समाधि। इनका विवरण 'समाधि-निर्देश ' अध्याय मे दिया गया है। प्रज्ञा के दो अग हैं - (१) सम्मा दिट्ठि (२) सम्मा सकप्पो। इनका विवरण 'प्रज्ञा-निर्देण' अध्याय मे दिया गया है।

प्रज्ञा के तीन भाग है— (१) श्रुतमयी प्रज्ञा (२) चितनमयी प्रज्ञा (३) भावनामयी प्रज्ञा ।

प्रज्ञा के चार लक्षण है- (१) अनित्य (२) अनात्म (३) दु.ख (४)अणुभ ।

'विपण्यना' साधना में सर्वप्रथम जील में प्रतिष्ठित हो कर सम्यक् समाधि का अभ्यास है, जिसके परिणामस्वरूप चित्त वण में होता है। फिर, भावनामयी प्रज्ञा याने अपने ही भीतर अन्तर्मुखी हो कर स्थूल सच्चाई से सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम सच्चाई तक यथाभूत दर्शन अनित्य, अनात्म एवं दुख के लक्षणों के साथ करना और उसके परे इन्द्रियातीत निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुंचना है; जैसे, स्थूल के टुकड़े करते करते सूक्ष्मतम तक साक्षात्कार करते हुए अणुभ को समाष्त करना है।

इस साधना मे व्यत्यय (विघ्न) उत्पन्न करने वाले पाच नीवरण (शतु) है - (१) कामछन्द - लोभ, काम - वासना (२) व्यापाद - हिसा, द्वेप (३) स्त्यान- मिद्ध - आलस्य, निद्रा (४) औद्धत्य कीकृत्य - वेचैनी, व्याकुलता (५) विचिकित्सा - सशय। इन नीवरणो से साधक को वचना चाहिए।

आनापान-स्मृति समाधि के लिए साधेन ४० कर्मस्थान है। भगवान वृद्ध ने सर्वोपरि कर्मस्थान 'आनापान' का दिया है, जो अपना ही स्वभाविक आश्वास-प्रश्वास है। इसी को आनापान-स्मृति कहा गया है। इसका विवरण 'श्रमथ-भावना अध्याय में दिया गया है।

विषश्यना . सावक आनापान-स्मृति के आलम्बन द्वारा समाधि मे प्रतिष्ठित हो कर प्रज्ञा क्षेत्र मे विषश्यना द्वारा प्रवंश करता है । 'विषश्यना 'यह प्रज्ञा का कर्मस्थान है । विषश्यना-ज्ञान भासमान्, संवृति-सत्य का भेदन करके अन्तिम परमार्थ सत्य तक ले जाने वाला धर्म है । इसीलिए इसको 'विशेष देखना 'याने 'विषश्यना 'कहा गया है । जो जैसा है उसको स्थूल सच्चाई से सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम सच्चाई तक अनित्य, अनात्म, दु ख लक्षणो के बोध से केवल जानना इसी अभ्यास द्वारा इंद्रियातीत निर्वाण का साक्षात्कार होता है, मुक्ति का या परम सत्य का साक्षात्कार होता है और वह इसी जीवन मे हो सकता है । चित्त नितान्त निर्मल होता है । इस विषय का विस्तार से वर्णन 'विपश्यना भावना' अध्याय मे दिया गया है ।

स्मृति और सम्प्रजन्य विपश्यना साधना के दो पंख है, जैसे पंछी के होते है,

दोनो पंख साथ रहने ही चाहिए। स्मृति हर क्षण की सजगता है। सम्प्रजन्य याने प्रज्ञा के साथ समता भाव से प्रतिक्षण का निरीक्षण है। ये दोनो भी तीव आदर के साथ सम्पन्न करते रहने से ही साधक प्रगति पथ पर चल सकता है और यही विशुद्धि-मार्ग है।

प्रतीत्यसमुत्पाद — संसारचक्र —— दुख की उत्पत्ति केंसे होती है, इसका यथाभूत ज्ञान-दर्शन दुखिनरोध के लिए अत्यंत आवश्यक है। कारण के विना इस भौतिक जगत् म, इस भवससार में कुछ भी कार्य घटता नहीं है और जो घटता हे, वह आगामी घटना का कारण होता है। यह कारण-कार्य-कारण-फल परम्परा का चक्र अविरत चल रहा है। यही हेतु-फल परम्परा है। इस कम को 'प्रतीत्य समुत्पाद' कहा गया है। बुद्धदेशना में इसका बहुत ऊँचा स्थान है। इसको समझे विना साधना में प्रगति नहीं हो सकती। प्रतीत्यसमृत्पाद के ज्ञान के विना निर्वाण की प्राप्ति स्वप्न में भी सम्भव नहीं है। इसलिए, इसका विस्तार से अभ्यास करना चाहिए।

प्रतीत्यसमुत्पाद के वारह अडग इस प्रकार है — (१) अविद्या(२) संस्कार (३) विज्ञान (४) नाम-रूप (५) षडायतन (६) स्पर्ण (७) वेदना (८)तृष्णा (९) उपादान (१०) भव (११) जाति (१२) जरा-मरण ।

प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्र के मूल मे अविद्या और तृष्णा है, इसकी ये दो जडे हैं। इस भवससार मे पुष्ट होने वाले 'सत्त्व' (जीव) नामक नाम-रूपात्मक स्कन्ध-वृक्ष के अविद्या और तृष्णा इन दो जडो का विपश्यना-प्रज्ञा-शस्त्र से उच्छेद कर दिया जाय, तो ही यह स्कन्ध-वृक्ष समूल विनष्ट होता है, ससारचक्र से यह सत्त्व वाहर निकलता है, निर्वाण को प्राप्त होता है और फिर,इस चक्र के परे निकल जाता है।

अविद्या के आवरण के कारण हो सत्त्व सस्कार बनाता है और इसी का पुञ्ज विज्ञान है, और इस कारण ही नामरूप की,इस शरीर और मन की, जीवनधारा बनती है। फिर साथ मे पडायतन याने हमारी छ इिन्न्यों (ऑख, कान, नाक, जिल्हा, काया और मन)होती है। ससार मे सारे विषय भरे हैं और इन विषयों का अपने-अपने डिन्न्न्यों से टकराव निरन्तर होता ही रहता है, जैसे — ऑख पर दृष्य, कान पर शब्द, नाक पर गन्ध, जिल्हा पर रस,काया पर स्पर्शव्य पदार्थ और मन पर विचार चलते ही रहते हैं। यह टकराव होते ही बेदना याने सवेदना (सुखद, दुखद या असुखद-अदुखद) जाग उठती है और फिर,चाहिए, नही चाहिए की तृष्णा, पैदा होती है। फिर, उसके प्रति तीव लालसा याने उपादान जागता है और फिर भवकर्म बनता है। इसीसे जाति (जन्म) होता हे और जन्म के कारण ही व्याधि, जरा, मरण घटते हैं। परिणामत, शोक,रोना, दुख, व्याकुलता, वेचैनी आदि क

मिच्छा दिह्ठ — मिथ्या-दृष्टि की पकड-जकड ही अपायगित (अधोलोक)
में पड़ने का मूल कारण है। घृणा से घृणित काम करने में मिथ्या-दृष्टि से जकड़ा
- हुआ व्यक्ति डरता नहीं। जीवन में मिथ्यादृष्टि ही हुक्म चलाती है। वितरीत रूप
से जो देखती है, वह मिथ्या-दृष्टि है। यह मिथ्या-दृष्टि रूप, वेदना, सज्ञा, संस्कार
एवं विज्ञान नामक पाच स्कन्धों में से किसी एक स्कन्ध में 'मैं हूँ, यह मेरा आत्मा है'
इस प्रकार उपादान करने वाली सत्काय-दृष्टि, वैसे ही 'नास्तिक-दृष्टि' आदि ६२
प्रकार की मिथ्या-दृष्टियाँ होती है। सत्काय-दृष्टि के अलावा नास्तिक-दृष्टि, अहेतुकदृष्टि, अक्रिय-दृष्टि ये तीन दृष्टियाँ ही कर्मपथ होती है। श्रेप-दृष्टियाँ सामान्य है।
सत्काय-दृष्टि एव शाश्वत-दृष्टि एक सी ही है। सभी दृष्टियाँ सत्काय दृष्टि से सम्बद्ध
होकर उत्पन्न होती है, अत सत्काय-दृष्टि ही सभी ६२ मिथ्या-दृष्टियों की मूलवीज
कही गयी है।

सत्काय-दृष्टि रखने वाला जीव दान, शील आदि से देवलोक आदि अवश्य प्राप्त कर सकता है, किन्तु मार्गफल प्राप्त नहीं कर सकता जो निर्वाण है। अतः, वह ससारचक्र से छुटकारा नहीं पा सकता। अह के कारण ही तो मनुष्य अकुशल कर्मों में प्रवृत्त हो जाता है। धन के लोभ से या राजसत्ता की अभिलाषा से पुत्र अपने पिता की भी हत्या कर देता है। कारण, 'मैं', 'मेरा', 'मुझे', 'अह' की ही भावना तव उसमें स्थापित रहती है। मिथ्या-दृष्टि के कारण ही पन्चस्कन्ध के प्रति आत्म-भाव और 'मैं-मेरा'। के भाव के कारण ही अविद्या एवं तृष्णा का उत्पाद होता है। अविद्या और तृष्णा से भी मिथ्या-दृष्टि खतरनाक है, वयोकि इसीसे अपाय भूमि का बीज गिरता है।

शीलव्रत-परामर्श — व्रत, अनुष्ठान, तीर्थ-याद्वादि, स्तोव्व-पाठ, मन्व-पाठ आदि से पापक्षालन मानना और उसमे चिपकाव उत्पन्न होना, पशुयज्ञ करना, अग्नि-प्रवेश या जलप्रवेश से आत्महत्या के अनुष्ठानो से स्वर्ग-फल-प्राप्ति होगी यह मान लेना, अमार्ग मे मार्ग- दृष्टि होना और उसमे अभिनिदेप होना 'शीलव्रत परामर्श है। यह आत्मकल्याण मे बडी वाधा है।

मनुष्य की चेतना जैसी है, चित्त और कर्म वैसे ही होते हैं, वैसा ही मनुष्य होता है।

मिथ्या-दृष्टि का प्रहाण किये विना मार्गफल सम्भव नही है और निर्वाण तो असम्भव ही है।

सितपट्ठान — साधना के क्षेत्र मे 'सम्मासित' अर्थात् सम्यक् स्मृति का अत्यंत महत्व है। हर क्षण की सच्चाई में, यथाभूत में, कल्पना के सहारे नहीं, सजगता में, जो इस क्षण सच्चाई अपने आप प्रकट हो रहीं है, उसके प्रति हम ज्ञानपूर्वक सजग रहते है, साक्षीभाव से जान रहे हैं, सजगता में प्रतिष्ठित हो रहे हैं, यह 'सितपट्ठान' है। सम्यक् उसको कहते हैं, जो एक के साथ संयुक्त हो जाय और एक तो केवल सत्य ही है। कल्पनाएँ अनेक होती हैं। इसलिए, जो स्मृति सत्य के साथ जुड गयी और सजगता प्रतिक्षण की आयी, वही सम्यक् स्मृति है, सम्मासित है। हमारी अनुभूति में ईस क्षण जो सत्य प्रकट हुआ, उस सत्य के प्रति स्मृति सयुक्त हो गयी, तो सम्मासित हुई। सित का, सजगता का धर्म के क्षेत्र में, साधना के क्षेत्र में विशेष महत्व है।

'विपश्यना' साधना में स्थूल शरीर के टुकडे करते करते, विभाजन करते करते, हम अन्तिम सत्य तक पहुँचते हैं। पहले तो स्थूल सत्य ही अनुभव में थाता है। स्थूल सत्य के प्रति सजग रह कर केवल साक्षी-भाव से हम जान रहे हैं, न उसे अच्छा मानते हैं, न उसे बुरा मानते हैं, केवल जो हो रहा है उसके प्रति सजग, तथा समताभाव से जान रहे हैं, तो विघटन होने लगता है, सूक्ष्म से सूक्ष्म सच्चाई अनुभव में आने लगती है और इस काया के अन्तिम सच्चाई तक हम जा पहुँचते हैं। हम तब जानते हैं कि सब केवल तरद्धग ही तरद्धग, प्रकम्पन ही प्रकम्पन माव है। वैसे ही, हम चैतिसक याने चित्तवृत्तियों के अन्तिम सत्य तक जा पहुँचते हैं और वे भी तरद्धग ही तरद्धग माव अनुभूत होते हैं। और फिर, इस अवस्था का भी अतिक्रमण होकर निर्वाण सत्य का साक्षात्कार हो जाता है। ऐसे तो विपण्यना साधना में सम्मासित प्रतिभेदन करती है, जब कि उसके साथ प्रज्ञा जुड़ती है और तभी स्मृति प्रस्थापित होती हे। यही स्मृतिप्रस्थान है, सितपट्ठान है।

सितपट्ठान चार है (१) कायानुपस्सना (२) वेदनानुपस्सना (३) चित्तानु-पस्सना (४) धम्मानुपस्सना। ये स्मृति को प्रस्थापित करने के चार तरीके है। यह चार तरह की विपश्यना है। साधना मे ये चारो एक साथ ही रहती हैं और इनमें से किसी एक का विशेप प्रभाव होकर साधक आगे वढता है। ये चारों ऐसी हैं, जो साधक को मुक्त अवस्था तक, निर्वाण तक पहुँचा देती हैं और दु खो के वाहर निकाल देती हैं।

एक ही मार्ग है — 'विकारो को दूर करने के लिए हम राग-हेष-मोह को दूर करें।' राग भी रहे, हेप भी रहे और साधक मुक्त अवस्था तक पहुँच जाय, यह असम्भव है। राग, हेप और मोह को दूर करना ही एकमाल मार्ग है, यही मुक्ति तक ले जा सकता है और यह 'सितपट्ठान' से साध्य है।

इस विषय का विस्तार से वर्णन 'सितपट्ठान' अध्याय में दिया गया है। इसका साधको को वहुत लाभ होता है।

मेत्ताभावना ब्रह्मविहार — चित्त की सर्वोत्कृष्ट और दिव्य अवस्थाएँ 'मैद्नी' करुणा', 'मुदिता' और 'उपेक्षा' है। इनको ही 'चार ब्रह्मविहार' कहते है। जो साधक

इन चार ब्रह्मविहारों की भावना करता है, उसकी सम्यक् प्रतिपत्ति (मार्ग) होती है। वह सब प्राणियों के हित-मुख की कामना करता हुआ, दूसरों के दु खों को दूर करने की चेप्टा करता है। जो समभाव-सम्पन्न होता है, वह किसी के साथ पक्षपात नहीं करता।

'मैंत्री' की प्रवृत्ति परिहत-साधन के लिए है। जीवो का उपकार करना, उनके सुख की कामना करना, द्वेप और द्रोह का परित्याग करना, ये इसके लक्षण हैं। हमें सदा स्मरण रहें कि मैंत्री का सौहार्द तृष्णावश नहीं होता, किन्तु जीवो की हित-साधना के लिए होता है।

पराये दु ख को देख कर सत्पुरुपो के हृदय का जो कम्पन होता है, उसे 'करुणा' कहते हैं। साधु-पुरुप दूसरे के दु ख को सह नहीं सकता। करुणा एक कुणल धर्म है।

'मुदिता' का लक्षण हर्प है। जो मुदिता की भावना करता है, वह दूसरो को सम्पन्न देख कर हर्प करता है, उनसे ईर्प्या या हैप नही करता। दूसरो की सम्पत्ति, पुण्य और गुणोत्कर्प को टेखकर उसको अमूया और अप्रीति उत्पन्न नहीं होती। मुदिता-भावना मे जान्त प्रवाह होता है।

'उपेक्षा' जीवों के प्रति उदासीन-भाव है। जीवों के प्रति सम-भाव रखना, प्रिय-अप्रिय में भेद नहीं करना, यह 'उपेक्षा' की भावना है। उपेक्षा-भावना द्वारा इस ज्ञान का उदय होता है कि सभी जीव कर्माधीन हैं। वे कर्म के अनुसार ही सुख से सम्पन्न है या दु ख से मुक्त होते हैं या प्राप्त सम्पत्ति से च्युत नहीं होते। सभी अपने कर्मानुसार फल भोगते हैं।

मैत्री-भावना की साधना मडराल मैत्री की साधना है । विपश्यना साधना का यह अन्तिम चरण है। इसको पुण्य-वितरण की साधना भी कहते हैं। इसका विस्तार से वर्णन 'मेत्ताभावना' अध्याय मे दिया गया है। चतुर्थ विभाग – विशृद्धि दर्शन

'विपश्यना साधना' ही विश्वृद्धि का सही मार्ग है, जो निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुँचता है। इसमे महत्वपूर्ण विषय — तीन लक्षण, तीन अनुपण्यनाएँ, मात विश्वद्धियाँ, दस ज्ञान, तोन मोक्ष और तीन विमोक्षमुख इस प्रकार हैं।

तीन लक्षण — (१) अनित्य लक्षण, (२) दु.ख लक्षण, (३) अनात्म-लक्षण, इस प्रकार है।

तीन अनुपश्यनाएँ — (१) अनित्यानुपश्यना, (२) दु खानुपश्यना, (३) अनात्मानुपश्यना, इस प्रकार है।

सात विशुद्धियाँ — विपण्यना साधना मे (१) जील-विणुद्धि (२) चिन-

विशुद्धि (३) दृष्टि-विशुद्धि (४) काद्यक्षावितरण-विशुद्धि (५) मार्गामार्गज्ञान-दर्शन-विशुद्धि (६) प्रतिपदा ज्ञानदर्शन-विशुद्धि एवं (७) ज्ञानदर्शन-विशुद्धि, इस प्रकार विशुद्धि-सग्रह है।

काडक्षावितरण-विशुद्धि— 'मैं अतीत भव में था या नहीं, अथवा भगवान वृद्ध 'सर्वज्ञ' हुए या नहीं इत्यादि प्रकार की शंकाएँ (कडखा) कही जाती हैं। जिस ज्ञान द्वारा इस प्रकार की शकाओं का अतिक्रमण किया जाता है,वह 'काडक्षावितरण' है।

'यह मार्ग है', 'यह अमार्ग है' इस प्रकार,मार्ग और अमार्ग को जान कर प्राप्त हुआ ज्ञान 'मार्गामार्ग-ज्ञानदर्गन-विशुद्धि' है ।

प्रथम चार विशुद्धियों के क्षण में अनित्य, दुख,अनात्म रूप से विपश्यना नहीं की जाती। णील-विशुद्धि के क्षण में केवल णील की विशुद्धि का ही प्रयास होता है। चित्त-विशुद्धि में समाधि को प्राप्ति के लिए प्रयत्न होता है। दृष्टि-विशुद्धि में नाम-रूप धर्मों का परिच्छेद कर के उनका सम्यक् ज्ञान किया जाता है, तथा काक्षावितरणविशुद्धि के समय नाम-रूप धर्मों के मुख्य कारणों का अन्वेपण किया जाता है।

मार्गामार्ग-दर्शन-विशुद्धि की उत्पत्ति के लिए नाम-रूप धर्मो का कारणो के साथ परिच्छेद कर के अनित्य आदि तीन लक्षणों में आरोपित कर के उनका विचार मनन के सम्मर्शन-ज्ञान द्वारा किया जाता है।

आठ जानो के अनुसार सिरे को प्राप्त हुई विपण्यना और नववाँ सत्य के अनुलोम जाने वाला ज्ञान यह 'प्रतिपदा-ज्ञानदर्णन-विशुद्धि' है। इसमे आठ ज्ञान इस प्रकार है — (१) उदय-व्यय ज्ञान (२) भडगानुपण्यना ज्ञान (३) भयतोप-स्थान ज्ञान (४) आदीनव ज्ञान (५) निर्वेद ज्ञान (६) मुञ्चितुकम्यता ज्ञान (७) प्रति-सङ्ख्या ज्ञान (८) सस्कारोपेक्षा ज्ञान । नववाँ सत्य के अनुलोम जाने वाला 'अनुलोभ' ज्ञान है। इनके अनन्तर 'गोत्नभू ज्ञान' हो कर दसवाँ 'मार्गक्त' ज्ञान है।

- 9) उदय-व्यय ज्ञान विपण्यना मे सवेदना के आधार पर उत्पाद और व्यय की अनुभूति होती है। स्थूल से ले कर सूक्ष्म तक ज्ञान होता है। नाम-रूप धर्मी मे केवल उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय ही है।
- २) भड़ा ज्ञान उत्पाद-च्यय इतने शीध गित से अनुभूत होने लगता है जब स्थूल सबेदना सूक्ष्म हो जाती है और केवल धारा-प्रवाह ही अनुभूत होता है, भड़ा ही भड़ा का ज्ञान होता है।
- ३) भयतोषस्थान ज्ञान भडाग ज्ञान से सभी सस्कार-धर्म भयावह प्रतीत होते हैं ।

- ४) यादीनव ज्ञान -- नामरूप-धर्मों मे दोपो की अनुभूति होती है।
- (५) निर्वेद ज्ञान नाम-रूपात्मक संस्कार-धर्मो के प्रति उदासीनता, विराग उत्पन्न होता है।
- (६) मुञ्चित्तुकम्यता ज्ञान सस्कार-धर्मो से मुक्ति चाहने वाला ज्ञान उत्पन्न होता है।
- (७) प्रतिसख्या ज्ञान सस्कार-धर्मो मे अनित्य, दुख और अनात्म लक्षणो की पुन. पुन विपश्यना करने वाला ज्ञान है।
- (८) सस्कारोपेक्षा ज्ञान सस्कार-धर्मो को अनित्य,दुख, अनात्म लक्षणो से जान कर भय, आदीनव, निर्वेद-मुबिचता द्वारा न देख कर उनकी उपेक्षा करने मे समर्थ ज्ञान 'सस्कारोपेक्षा' ज्ञान है।
- (९) अनुलोन ज्ञान पूर्व के आठ ज्ञानो की तरह अनित्य, दुख, अनात्म लक्षणो द्वारा ही साधक विपण्यना करता है और मार्ग-ज्ञान एव फल-ज्ञान की ओर वढता है।

इस प्रकार, उदय-व्यय ज्ञानं से लेकर अनुलोम-ज्ञान तक क्रमश उत्पन्न होने वाले उपर्युक्त नौ विपण्यना-ज्ञानो को प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि कहते हैं। इसके अनन्तर गोत्नभूज्ञान होता है।

गोत्रभू ज्ञान — उपरोक्त ज्ञान परिपक्व होने पर गोत्रभू-ज्ञान उत्पन्न होता है, जिसमे गोत्र वदल जाता है। तव सत्काय-दृष्टि एव विचिकित्सा से विरहित स्कन्ध-सन्तित हो जाती है और यहाँ से मार्गफल की ओर छलाग लगाने का काम होता है।

मार्गफल — मार्ग-चित्त उत्पन्न होता है और फल-चित्त की प्राप्ति होती है यही निर्वाण का साक्षात्कार है। चार मार्ग और चार फल इस प्रकार है -(9) स्रोतापन्न। (2) सक्रुदागामी (3) अनागामी (4) अर्हत्।

निर्वाण — बुद्ध-शिक्षा का एकमात्र रस 'निर्वाण' है। निर्वाण मुक्ति का साक्षात्कार है, परमसत्य का साक्षात्कार है, फिर इसे चाहे कोई ईण्वर कहे या और किसी नाम से कहे। यह परमसत्य इन्द्रियातीत है। इसके साक्षात्कार का वर्णन शब्दों से नहीं किया जा सकता, केवल अपने स्वय की अनुभूति से ही यह अवस्था जानी जा सकती है। शब्द इन्द्रियजन्य स्थिति में होते हैं और निर्वाण की स्थिति इन्द्रियातीत है, जो नित्य, ध्रुव, शाश्वत, परमसुख, अमृत और सत्य है।

विषण्यना साधना द्वारा चित्त के मैंल उतरते उतरते, अनेक जन्मो के संस्कार समाप्त होते होते, चित्त मे निर्मलता वढते वढते,सत्कायदृष्टि एव विचिकित्सा समाप्त होने पर किसी भी क्षण निर्वाण में डुवकी लग सकती है। इसी जीवन में भी यह डुवकी लग सकती है, निर्वाण का साक्षात्कार हो सकता है और फिर, स्रोत के मार्ग में साधक पड जाता है, जो पहला मार्गफल है। वह स्रोतापन्न हो जाता है, जो कि इसके बाद केवल सात ही जन्म हो सकते हैं। यह अवस्था अपने अपने पूर्वजन्मों के सिञ्चत कर्मसकार, साधना में उनकी उदीर्णा तथा निर्जरा, अभ्यास की निरन्तरता, सजगता एव समता का चित्त-भाव और चित्त की निर्मलता, इन बातो पर निर्भर है। यह एक अनमोल रत्न है,जो कि इस अनमोल साधना द्वारा साधक को इसी जीवन में भी प्राप्त हो सकता है; उसका मडगल, कल्याण, स्वस्ति, मुक्ति हो सकती है।

बोधिपक्षीय धर्म — इसमे ३७ धर्म है। चार स्मृतिप्रस्थान, चार सम्यक् प्रधान, चार ऋद्विपाद, पाच इन्द्रिय, पाच वल, सात वोध्यड्ग और आर्य-अष्टाड्यिक मार्ग, इस तरह बोधिपक्षीय कुल ३७ धर्म है।

पारमिताएँ — पारमी याने पार लगानेवाली, अर्थात् गुणो की पराकाष्ठा। पारमिता का अर्थ है 'पूर्णता'।

पारिमताएँ दस है — (१) निष्क्रमण (घर छोडना) (२) अधिष्ठान (दृढ निश्चय) (३) दान (वदले मे प्राप्ति की कर्तई भावना नहीं रखने वाला दान) (४) शील (सदाचार) (५) क्षान्ति (कितना भी अपकार होते हुए चित्त की अकोपनता, सिहण्णुता) (६) वीर्य (पुरुपार्थ, परिश्रम) (७) ध्यान (स्थूल सच्चाई से सूक्ष्मतम सच्चाई तक अपनी अनुभूति से जानना और निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुँचना) (८) प्रज्ञा (यथाभूत ज्ञान-दर्शन) (९) मैत्री (मैत्नी, करुणा, मुदिता का भाव पुष्ट करना) (१०) उपेक्षा (सुख-दु ख मे समता-भाव)।

अपने जीवन मे इन पारिमताओं की पूर्ति का जो सकल्प करता है, वह ''वोधिसत्त्व' कहलाता है। उपर्युवत पारिमताओं की परिपूर्णता में अनेक जन्मों की तपश्चर्या होती है और तभी, बुद्धत्व की प्राप्ति होती है।

पारिमताओं की साधना जीवन में उतारना हर गृहस्थ के लिए अत्यत लाभ प्रद है। यह भी अनमोल साधना है। इसका विस्तार से वर्णन 'पारिमताओं की साधना' अध्याय में दिया है।

अन्तत ३२ वे अध्याय मे वोधि-चित्त, वोधिचर्या एव सम्यक् सम्बुद्ध का वर्णन सक्षेप मे दिया गया है। भगवान बुद्ध की जीवनी भी सक्षेप मे दी गयी है। पांचवा विभाग — परिचय दर्शन

इस विभाग मे विपश्यना साधना के शिक्षण-केंद्र इस समय कहाँ कहाँ पर हैं, इसकी जानकारी दी गयी है। प्रमुख केन्द्र इगतपुरी (जि नाशिक, महाराष्ट्र) स्थान है। हैद्रावाद (आन्ध्र) एव जयपूर (राजस्थान)मे भी केन्द्र स्थापित हुए है। भारत में भी और अन्य स्थानों में केन्द्र-स्थापना का कार्य-प्रारम्भ उत्साह के साथ हो रहा है। वैसे ही, विदेशों में भी कितपय केन्द्रों की स्थापना हुई है और अनेक स्थानों पर भी नये केन्द्र निर्माण हो रहे हैं। इस अध्याय में शिक्षा सम्बन्धी जानकारी तथा नियम, निवास आदि की जानकारी दी गयी है।

इसी विभाग मे पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोएन्का एव सयाजी छ वा खिन की जीवनी पर भी सक्षेप मे प्रकाश डाला गया है। आचार्य-परम्परा का भी परिचय दिया गया है।

भगवाग वुद्ध की वाणी की रक्षा गत २५००वर्ष कैसे कैसे हुई, इसकी भी जानकारी दी गयी है। आज तक वुद्धवाणी को लेकर छ सगायन हो चुके है, इस वारे मे एक ऐतिहासिक दृष्टिक्षेप भी किया गया है। वुद्धवाणी के मूल-ग्रन्थों की जानकारी भी दी गयी हैं।

'उपसहार' मे विपश्यना साधना की हमारे जीवन मे अत्यत महत्वपूर्ण उप-योगिता पर एव अत्यावश्यकता पर सिक्षप्त मे प्रकाश डाला गया है।

अन्त मे, ग्रन्थ-सदर्भ, शब्दानुत्रमण 'एव शब्दार्थ-सचय दिये गये हैं। साधकों को विषय समझने के लिए इनका वहुमूल्य उपयोग होगा।

ग्रन्थ का प्रारम्भ 'मेरी अपनी वात' से हुआ है। मेरे सम्प्रदाय से इतना कठोरतापूर्वक चिपका हुआ मैं विपश्यना साधना में कैसे और क्यो मुडा, मुझे क्या लाभ हुआ इसका सक्षेप में मेरी अपनी जीवनी की लघुकथा है।

भूमिका मे, ग्रन्थ लिखने की प्रेरणा एव लोकोपयोगिता की भावना आदि विशदीकरण प्रस्तुत किया गया है।

ग्रन्थ छपते समय यद्यपि अत्यत कटाक्षता के साथ लेखन-शृद्धि की ओर ध्यान रखा गया है, फिर भी कुछ-न-कुछ गलतियाँ रह ही गयी है। पालि भाषा की अशुद्धिया पूर्णतया गृद्धि-पत्न मे दी गयी है और साथ ही हिन्दी भाषा की शृद्धि जहाँ शब्द का अर्थ बदलता है, उतना ही गृद्धि-पत्न मे दिया गया है।

मुझे विश्वास है कि यह ग्रन्थ 'विपश्यना' साधको को अपने अभ्यास की प्रगति मे अत्यत सहायभूत सिद्ध होगा। कोई तुटिया रह गयी हो, तो मैं क्षमाप्रार्थी हूँ।

पाठक-साधको के प्रति मेरी अनत मगल कामनाएँ प्रस्तुत है।

'सुलक्ष्मी' २८ मुकुदनगर पूना ४९९०३७

— लक्ष्मीनारायण राठी

•					
•	,		•		
				•	
	,				•
		•			
			-		
•					

विषय सूची

प्रथम विभाग - जीवन दर्शन

अध्याय	٩	जीवन का यथार्थं चित्रण	3
	२	दुःख और दुःख का मूल कारण	6
	3	तृष्णा क्या है ?	94
	8	देखे, हमारा मन कैसा है ?	२ 9
	ų	शुद्ध धर्म क्या है ?	२७
	६	जीवन का अन्तिम लक्ष्य	३२
•		द्वितीय विभाग – विज्ञान दर्शन	
अघ्याय	৩	छोटे से छोटा परमाणु : नन्हे से नन्हा अष्टकलाप	३७
	6	परमाणु-क्षेत्र-विज्ञान मे वीसवी शताब्दी मे अद्भुत संशोधन	४५
	8	एक इकाई मे विभिन्न रूपोमे वना संसार, मायाजाल का भेदन	48
	90	अर्वाचीन विज्ञान—संशोधन और अतर्ज्ञान में साम्य	६१
	99	यह सारा प्रकम्पो का खेल है	६४
•	92	प्रकृति के अटूट नियम और मन की अद्भुत शवित	७१

अध्याय १३ विपश्यना साधना की भूमिका ९४ निजी अनभतियों से ही मानिये. अन्यथा नहीं

७९

तृतीय विभाग -- विपश्यना दर्शन

जञ्चाप	1 7	14 13-4 11 West 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	
	१४	निजी अनुभूतियो से ही मानिये, अन्यथा नही	83
	94	पंचस्कन्धः नाम-रूप	۷۷
	98	आयतन–धातु–निर्देश	९ ३
		चार आर्य-सत्य	९८
	96	शील निर्देश	90६
	99	समाधि निर्देश	११२
	२०	प्रज्ञा निर्देश	१२२
	२१	शमथ भावना	१२७
	२२	विपश्यना भावना	१३५
	२३	' पटिच्चसमुप्पाद ' संसारचऋ	१५४
	२४	पट्ठान—नय	१८७
	२५	मिच्छादिटि्ठ	१९५
	२६	सतिपट्ठान	२०६
	२७	मेत्ताभावना ब्रह्मविहार	२३३
		चतुर्थ विभाग – विशुद्धि दर्शन	
अध्याय	२८	विशुद्धि निर्देश	२४५
	२९	निव्यान	२८१
	३०	बोधिपक्षीय धर्म	२८५
	३१	पारमिताओ की साधना	२८७
	३२	वोधि चित्त तथा बोधि चर्चा एवं सम्यक् सम्बुद्ध	३०६
		पञ्चम विभाग – परिचय दर्शन	
परिचय	9	विपश्यना साधना शिक्षा-केन्द्र	३१७
	२	पू. गुरुजी श्री. सत्यनारायणजी गोएन्का	३२४
	3	गुरुदेव ऊ वा खिन	३३१
	४	आचार्य परम्परा	३३६
	4	वुद्धवाणी एवं संगायन	य इ.७

	उपसंहार	इ४५
	परिशिष्ट	
१	ग्रन्थ सदर्भ	३५५
२	शब्दानुक्रम	३५६
á.	शव्दानुक्रम (पालि)	३६२
४	शव्दानुक्रम (अंग्रेजी)	न ६६
ч	साधना विषय संदर्भ	३६९
६	शब्दार्थ	३८१
	शुद्धि-पत्रक	३९६
	मंगल कामना	Y00

回回

पालि भाषा

भगवान बुद्ध के उपदेश 'पालि 'भाषा मे है। उस समय यह जनता की भाषा थी। भगवान बुद्ध के वचन 'विषिटक' मे सग्रहित है। पालि-साहित्य के ग्रन्थों को मुख्य रूप से छ. विभागों में विभक्त किया जा सकता हैं:—

(१) व्रिपिटक (२) अनुपिटक (३) अर्थकथा (अट्ठकथा-टीका-ग्रंथ) (४) काव्य (५) वश (६) व्याकरण, छन्दः शास्त्र, कोश आदि.

वर्ण-परिचय

स्वर -

अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ए, ओ सरल व्यञ्जन —

> किखगघड, चछजझञ, टठडढण, तथद**धन,** पफवभम, यरलव, सहळअं

संस्कृत के चार स्वर ऋ, लृ, ऐ तथा औ पालि मे प्रयुक्त नही होते। ऋ के बदले अ या इ या उ का प्रयोग होता है। लृ के बदले उ का प्रयोग होता है। औं के बदले उ या ओ का प्रयोग होता है। औं के बदले उ या ओ का प्रयोग होता है।

रास्कृत के श, प, ड, ढ, क्ष, ज्ञ पालि भाषा मे नही पाये जाते।
श के बदले छ या स का प्रयोग होता है।
प के बदले छ या स का प्रयोग होता है।
ड के बदले ळ का प्रयोग होता है।
ढ के बदले ळ्ह या ल्ह का प्रयोग होता है।
क्ष के बदले क्ख या ख का प्रयोग होता है।
ज के बदले क्ख या ख का प्रयोग होता है।
ज के बदले क्ल का प्रयोग होता है।

संस्कृत मे विसर्ग ' अ. ' है, वह पालि भाषा मे नही है। सस्कृत मे ' म् है, उसके बदले पालि मे अनुस्वार होता है। जैसे, मडगलम् के बदले मडगल

संस्कृत मे शब्द के अत मे आनेवाला 'न् 'है, उसका पालि मे लोप हो जाता है- जैसे, 'भगवान् 'के बदले 'भगवा'।

पालि मे द्विवचन नही है।

पालि मे तृतीया एवं पञ्चमी विभिन्तयों के रूपों में समानता है। इसी प्रकार, चतुर्थी एवं पष्ठी विभिन्तयों के रूपों में भी समानता है।

इस ग्रन्थ में स्थान स्थान पर पालि भाषा का प्रयोग आया है; इसलिए अति संक्षेप मे पालि भाषा का यह परिचय दिया गया है।

प्रथम विभाग

जीवन-दर्शन



अध्याय १

जीवन का यथार्थ चित्रण

भौतिक विज्ञान की प्रगति के कारण प्राप्त सुख-सुविधाएं

वीसवी जताव्दी में विज्ञान की प्रगित कार्तिकारी और आश्चर्यजनक गित से हो रही है। ससार के सभी लोग अपने जीवन में सुख की कामना करते हुए, उसके पीछे विना समझे-यूझे द्रुत गित से दौड रहे हैं। विज्ञान की अनेकानेक खोजों ने अन-गिनत भौतिक सुख-सुविधाए मानव को आज उपलब्ध कर दी है। मानव-जीवन के नित्य परिचय के सुखों की तालिका या सूचि वनाते हुए उनका वर्णन यहा करना सभव नहीं है और इस ग्रन्थ का वह उद्देश्य भी नहीं है। तथापि, कुछ प्रमुख सुख-सुविधाओं का उल्लेख मात्र यहां जरूरी समझा गया है।

आज हमारे घरो में स्टील के वर्तन है, आकर्षक आधुनिक कटलरी, कोकरी, विजली और गैंस के ओवन है, मिक्सर, फीज, धुलाई की मशीन, सफाई की मशीन, रेडिओ, टी व्ही, कॅसेट, स्टीरिओ, आदि मुख-सामग्रिया भी है।

आफिस मे आकर्षक फर्निचर, काम्प्यूटर-कैल्क्यूलेटर, टेलेक्स-टेलिफोन-इन्टरकॉम आदि आधुनिक सुविधाए है। दूकानो मे आकर्षक तथा नवनवीन डिजाईन के टेरीलीन कपडे, साडिया, कार्पेट, फर्निचर, प्लास्टिक चीजे, रगीन फोटो-चित्न आदि भी है।

कारखानो में अत्याधुनिक और आश्चर्यकारी मशीने हमारी मित कुठित कर देती है। यातायात के क्षेत्र में विविध डिजाइनो की कारे, वसे, रेलगाडिया, विमान आदि सेवाओ द्वारा सुख-आराम पूर्वक प्रवास किया जा सकता है। अस्पतालों में रोग-निवारण के लिये आधुनिकतम विभिन्न उपकरण, दवाइया और यात्रिक मुविधाए भी उपलब्ध है।

आज मानव चद्र पर पहुच चुका है, पृथ्वी से अन्य ग्रहो तक पहुंच रहा है, यहा तक कि, उपग्रहोद्वारा अतरिक्ष में उडान की प्रगति में वह सफल हो रहा है। यही नहीं, उसने अति-विध्वसक और सर्व-सहारक वम का भी निर्माण किया है।

इस प्रकार से, मनुष्य की बुद्धि को चिकत करा देनेवाले विभिन्न अनुसधानो द्वारा वैज्ञानिक भौतिक प्रगति के प॰ पर आगे वढ रहे हैं। परतु इन लगातार निर्मित मुख-सुविधाओं के प्राप्त होने पर भी, क्या हम वास्तविक सुख को प्राप्त कर रहे हैं? क्या हमारे दुख-दर्द, चिन्ताए और आपत्तिया कम हुई है है हमारे इन प्रश्नो का उत्तर निराशाजनक है। हमें कहना पडता है कि, जितने भौतिक सुख, जितनी सुविधाएं हमे प्राप्त हो रही है, दुख उनसे कई गुना वढ रहा है, वह किंचित भी कम नहीं हो पाया है।

दु.ख और यातनाओं का स्वरूप

गरीवी निरंतर बढती जा रही है। किसी को रोटी मिल नहीं रही है, तो किसी को पहनने-ओढने को कपड़ा नहीं है। किसी को रहने-आसरे को जगह नहीं है, तो किसी को परिवार-गुजारे के लिये काम-धदा या नोकरी नहीं है। अनेक लोग मिदरा के अड्डो के वारवार चक्कर काट रहे है, व्यसनाधीन वन गये है। झोंपडियों की सख्या दिन-प्रतिदिन वढ रही है और चारों ओर गन्दगी फैल रही है। चोरी-डकैती, खून-हत्या, दगे-फिसाद वढ रहे है। असख्य लोग पादचारी-रास्तोपर रहते हैं, पास-पड़ोस में लूटमार हो रही है, कोई भी मुरक्षित नहीं है। अनिगनत लोग अनेकों व्याधियों से पीडित है, चिन्ता से विलख रहे है, रोते चिल्लाते रहते हैं।

जिसको घर है, उसे नोकरी नहीं है। नोकरी है तो काम से सतोप नहीं है। वेतन मिलता है तो परिवार-निर्वाह के लिये वह अधूरा है और फिर, नोकरी बंद होने का सदा भय बना रहता है। परिवार के परिवार चिन्ता-मग्न है, उन्हें सुख-समाधान किसी प्रकार से सभव नहीं हो पा रहा है।

जिस किसी के पास धन-सम्पत्ति है और जो व्यीपार-उद्योग में सलग्न हं, वे अपना धन सुरक्षित रखने में ही चिन्तातुर है। व्यीपार-उद्योग में उन्हें नफा-नुकसान का भी सोच है। वे अनेको कारणों से फिक से घिरे हुये है। कोई घरके लोगों की वीमारी से तस्त है, तो कोई णासकीय कठोर नियमों से वचने के उपायों में व्यस्त है। कोई अपने कारखाने से निर्मित वस्तुओं के लिये आवश्यक कच्चे माल के अभाव से चितित है, तो कोई तैयार माल की विकी न होने से तस्त है। कोई अपने कारखाने की यंत्र-सामग्री पुरानी होने से उत्पादन में खलल पहुचने से हो रही नुकसानी से अस्वस्थ है, तो कोई मजदूर-समस्या से अत्यंत तग है। इन अनेकानेक कारणों से व्योपार-उद्योगों में रत हर व्यक्ति चितित है, पीडित है, व्याकुल है और वह सुख-चैन से कोसो दूर है।

जिस किसी को याता-प्रवास करना है, उसे भी नाना किठनाइयो का सामना करना पडता है और अस्वस्थ मन से समय समय पर जूझना पडता है। सदा भीड है और आरक्षण के लिये दौड-धूप हो रही है। भीड से वचने की कोशिश और सुरक्षित पहुचने की चिंता सवार है। सदा हो रही दुर्घटनाओं के भय से हर समय मानसिक तनाव वह रहा है। याता-प्रवास में कही भी सुख-शांति नहीं है।

हर किसी के घर मे शारीरिक अस्वस्थता नजर-आ रही है। परिवार-प्रमुख स्वयम्, माता-पिता, पत्नी, वच्चे, इनमे से किसी न किसी को वीमारी लगी हुई ही

है । लोग अनेक रोगो से त्रस्त है, दु ख से तडपते देखें जाते हैं, तो इधर, अस्पतालों मे भीड है और भर्ती होना भी कठिन है ।

वच्चो को पाठशालाओं मे प्रवेश प्राप्त करा देने की समस्या भी गंभीर है। उन्हें स्कूल मे सुरक्षित पहुचाना और लौटा लाना चिंता का विषय वन गया है। चिंता और तास के अनेकानेक रूप है, जिनसे चित्त सदा वेचैंन है। अदालतों में झगडें, समाजमें मनमुटाव, मिल्लो में अनवन, राजनीति में झगडें, जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में पगपग पर अनिगत सघर्ष ही दीखते हैं। कहीं आत्मीय जन के निधन से तीव्र व्याकुलता है। मन की उद्दिग्नता वढ रहीं है। दुख, चिंता और तनाव से जीवन ग्रसित है। फिर सुखी कौन है?

तो फिर, क्या साधु-सन्यासी और मठाधीण सुखी है ? क्या वे चिता और तनाव से मुक्ति पा चुके है ? नहीं, नहीं ! वे भी अपना दल वनाने में तथा परस्पर इप्या-द्वेप करने में व्यस्त है और निरतर चितित ही रहते नजर आते है। यदि राजा-महाराजाओं को देखें, तो वे भी कतई सुखी नहीं है। णतु के आक्रमण-भय से वे भी हर क्षण सत्नस्त है, सदा दु खी ही है। तो क्या नेतागण सुखी है ? जी, नहीं! वेचारे वे तो अपनी प्रतिप्ठा के लिये मारे मारे फिरते हैं, स्पर्धा से पीडित है और एक दूसरे पर हावी होने में प्रयत्नशील है, कुटिलता के वे भी शिकार है।

अत , पूरे विश्व की प्रवृत्तियों का हमारी ऑखों के सामने चित्रण करने पर यही सिद्ध होता है कि, ससार में सुख क्षणिक और अनित्य है, दुख चिरकाल और नित्य जैसा अनुभव होता है। सुख की प्राप्ति के लिये उसके पीछे हर कोई दीड रहा है और उस प्राप्ति की प्रतीक्षा मे वह दुख ही दुख भोग रहा है। और फिर, सन्नस्त होकर उसका मानसिक तनाव या दवाव यदि सीमा से अधिक वढ जाता है, तो क्षणमात्र के छुटकारे के लिये वह समाचारपत्र पढता है, ताश खेलता है, रेडिओ मुनता है, टी व्ही. देखता है, सिनेमा जाता है, उद्यान मे चक्कर काटता है या मिलो मे गपणप लगाने कही बैठ जाता है। इस तरह के अनेको प्रयास मे व्यक्ति मानसिक दवाव कम करने का रास्ता ढुँढता है, परतु लाख प्रयत्न करने पर भी उसकी मानसिक अवस्था मे अपेक्षित परिवर्तन तो नही होता, अपितु, मन का दु ख बढता ही जाता है। दुख का वोझ हल्का करने के लिये, उसे भुलाने के लिये वह समय समय के त्योहार भी मनाता है और क्षणिक ही क्यों न हो, वह सुख की सामग्री जुटाने का प्रयत्न करता है। फिर भी उसका दुख मिटता नहीं है और तव, रक्तचाप, हृदय की कमजोरी, निद्रानाश, मधुमेह, अपचन, नसोकी दुर्वलता, शारीरिक अनेको पीडाएं और रोगों का वह भक्ष्य वन जाता है । यह मानसिक अस्वस्थता घर के भीतर और वाहर, मिल्लो में और परिवार में दुख ही दुख वढाती है और मुख गायव हो जाता है। मानसिक दुर्वलता का परिणाम दुख ही है, यह उसे पगपग पर अनुभव होता है।

६ विपश्यना साधना

इस दयनीय अवस्था से छुटकारा पाने के लिये मनुष्य अन्य और उपायों को अपनाने की खतरनाक चेप्टा करता है। सिरदर्द तथा मानसिक तनाव को कम करने के लिये वह मदिरापान, एल एस डी., मार्जुना आदि मादक पदार्थों का मेवन करने लगता है, सिगरेट-पान करने लगता है और परिणामत, वह अधिक दृखी ही वनता है।

परिवारों में भाई-भाइयों में, पित-पत्नी में सघर दिखायी देते हैं। वच्चे वडे होते हैं तब वे भी अपनी मनमानी करने लग जाते हैं। उनका स्वैराचार माता-पिता को नापसद रहता हैं। धमं के बाह्य आडम्बरों के कारण विवाह एक गभीर समस्या वन गयी है और प्रेम-विवाह, अतरजातीय विवाह, विवाह-विच्छेद आदि वातों में माता-पिता, परिवार और समाज-जीवन सभी वस्त और उध्वस्त हो रहे हें। मनुष्य यह समझ ही नहीं पाता कि, सभी सुख-सुविधाएँ होते हुये भी जीवन दु खमय क्यों वन जाता है।

इन वातो से यह स्पष्ट होता है कि, मनुष्य का मन सदा ही विकारों से भरा हुवा है। कभी उसमें तीव अभिलापा या आमिक्त उत्पन्न होती हैं, तो कभी द्वेप-क्रोध उसपर सवार होते है। कभी वह मोह-लोभ के वण में चला जाता है, तो कभी वह ईप्या-मत्सर का णिकार वन जाता है। कभी, किमी भी क्षण, वह विकार-णून्य नहीं पाया जाता।

जन्म ही दुःख है

ससार में यह स्पष्ट देखा गया है कि, मानव-जीवन दुख में भरा पूरा है और यह अनुभव-सिद्ध वास्तविकता है। अत इस दुख को ठीक से पहचानना, णात और अविचल चित्त से उसकी गहराई में जाना, वारीकी से उसका निरीक्षण करना और उसके मूलभूत कारणों का पता लगाते हुये, उससे साक्षात्कार करना ही दुख का यथार्थ दर्णन-आर्य दर्णन-करना है।

यह जीवन तो आदि से अन्ततक, जन्म से मृत्यु तक, एक समरभूमि का-सा नाटक वन गया है। उसमे जन्म ही दुखद है। जन्म के वाद जीवन मे अनेकानेक व्याधिया है और वादमे वृद्धावस्था है। अत., दुख वढता ही जाता हे। अन्त मे, मरण तो अत्यत दुखदायी है ही। अन्य अनेको कारणो से भी दुख उत्पन्न हो जाता है। मनचाही वातो का न होना, अनचाही वाते हो जाना. प्रिय वस्तु या स्थिति का वियोग होना, अप्रिय वस्तु या स्थिति का सयोग होना, वाछित वस्तु की प्राप्ति न होना आदि कियाए भी तो दुख ही उत्पन्न करती है।

केवल मनुष्य ही नहीं, अपितु ससार के समस्त प्राणी प्राणांतक पीडा से कराह रहे हैं। छोटे जीव वडे जीवों का भक्ष्य वनते हैं, उनके चगुल से छूट नहीं सकते हैं। वे निर्दयी के पत्यर-कलेजें को द्रवित नहीं कर पाते हैं, उल्टें, मरणातक पीडा से तडफडाते है और अपने प्राणों को खो बैठते है। मनुष्य भी किसी से कम निर्दयी और कूर नहीं है, उसकी कूरता की पूर्ण कल्पना भी नहीं की जा सकती।

सच तो यह है कि, दु ख के वास्तिवक साक्षात्कार से हमारा जी घवडा उठता है। तो क्या मनुष्य जीवन इसी नैराश्य मे विताए ? क्या मनुष्य अपनी गृहस्थी को छोड दे और जगल मे चला जाय ? क्या सन्यासी वनकर हिमालय की गुफाओं का आश्रय लेते हुये मनुष्य को दु खो से छुटकारा मिल सकता है ? नहीं, यह संभव नहीं है। उसे तो गृहस्थी मे रहकर ही दु खो से मुक्ति पा लेनी है। यह कैंसे सभव है, यही उसके सन्मुख विचारणीय समस्या है, प्रश्न है।

अत: पहले पहले तो दु.ख के मूल कारणो को हमे ढूढना है, समझना है और उन कारणो को दूर करने का सही रास्ता अपनाना है।

आइये और समझे।

अध्याय २

दुःख और दुःख का मूल कारण

सव कुछ परिवर्तनशील है

परिवर्तनशीलता, अविरत वदलते रहना, सदा गितमान् रहना ही इस सृष्टि का तथा प्रकृति का अटूट नियम है। यही हमारे जीवन का भी गुणधर्म है। और यही हमारा प्रमुख दु.ख है। परिवर्तनशीलता का यह कम एक क्षण के लिये भी नहीं रुकता। यह कालचक प्रतिक्षण तीव्र गित से चलता ही रहता है। इस काल-प्रवाह में कोई व्यक्ति, कोई वस्तु, कोई स्थिति या अवस्था एक जैसी नहीं रहती, वह क्षण-क्षण वदलती ही रहती है। अनागत या भविष्य वर्तमान वन जाता है और वर्तमान अतीत या भूतकाल में चला जाता है। परिवर्तनशीलता का यह कम अवाध गित से प्रवाहित रहता है। यही कारण है कि, जिस वर्तमान को हम प्रयत्नपूर्वक अपनी मुट्ठी में रखना चाहते है, वह देखते देखते हमारे हाथों से छूट जाता है। वर्तमान सुख को प्रिय मानकर हम जितना कसके उसे पकडकर रखना चाहते है, हम से छूटने पर वह उतना ही दु.खदायी वन जाता है। यही कारण है कि, प्रिय व्यक्ति से विछुड जानेपर हम विलाप करते है, प्रिय स्थिति के वदल जाने पर हम सिर पीटते है। जैसे प्रिय स्थिति से वियोग हो जाता है, वैसे ही अप्रिय स्थिति से सयोग भी हो जाता है। हम प्रिय का वियोग रोकने में असमर्थ है, अप्रिय का सयोग रोकने में भी सर्वथा असमर्थ रहते हे। अतः प्रिय का वियोग दोनो वस्तुत दु खदायी ही है।

दुःख का वास्तव स्वरूप

दु ख का और एक पीडाजनक स्वरूप है। 'असतोप ' भविष्य के प्रति उत्पन्न कामना, वर्तमान के प्रति असतोष उत्पन्न करती है। वैसे ही, अप्राप्त के प्रति जमी कामना, प्राप्त के प्रति असतोष पैदा करती है। यह कामना जितनी प्रवल होती है, असतोप उतना ही तीव्र होता है और दु ख भी उतना ही असह्य हो उठता है। जवतक कामना की पूर्ति नहीं होती, तब तक असतोप तो रहेगा ही और साथ ही साथ दु ख भी दु ख रहेगा। तो क्या हमारी अनिगनत कामनाओं की पूर्ति कभी सभव हो सकेगी? यह अति कठिन है, वयोकि उसके कोई पेदी है ही नहीं। हम में से हर व्यक्ति यह कामना या इच्छा करता है कि, मैं अन्य जनों से सदैव ऊचा और श्रेष्ठ वना रहूं, फिर चाहे धन-वैभव से हो या प्रतिष्ठा-अधिकार-पद से हो। यहाँ हमें इस बात का ध्यान रखना है कि, हमारी कामनाओं का कोई अन्त ही नहीं है। सच तो यही है कि, कामना और तृष्णा की पूर्ति न होना दु ख ही दु ख है।

यही कामना या तृष्णा जब और बढती है,तो वह गहरी लालसा का रूप धारण कर लेती है। फिर,गहरी आसिवत उत्पन्न होने लगती है और आसिवत मे दुःख छिपा रहता ही है। सबसे वड़ी आसिकत तो 'मैं और मेरा ' कहने मे, समझने मे ही है। तव, मन मे अहभाव या ममभाव उत्पन्न हो जाता है और वह मन के भीतर चुभनेवाली गहरी पीडा का कारण वन जाता है।

यह अहम् का भाव किस के प्रति पैदा होता है? इस शरीर-प्रपच के प्रति या इस चित्त-प्रपंच के प्रति ? इन्हे ही 'मै-मेरा 'कहकर या समझकर हम निरतर व्याकूल होते रहते है। इस भौतिक शरीर-प्रपच को ही पुरानी भाषा में 'रूप-स्कध ' कहते है । और, चित्त के जाननेवाले, पहचाननेवाले, सवेदनशील होनेवाले और प्रतिकिया करनेवाले, इन चारो समुहो को ही पूरानी भाषा मे ' नामस्कध ' कहते है। एक रूपस्कध और चार नामस्कध, ऐसे पाचो के मिलन से जो जीवनधारा वहती है, उसे ही पुरानी भाषा मे 'पच-स्कध 'कहा गया है। तन और मन की इस पचस्कधी जीवन-धारा को ही तो हम ' मैं और मेरा'मानते रहे हैं। इन पाचो के प्रति जो गहरी आसिवत उत्पन्न होती है, उसे ही पुरानी भाषा में 'उपादान' कहते है । जहा आसिवत है, वहा दुःख है ही। अत पचस्कधो के प्रति हमारा यह उपादान याने गहरी आसिनत दुख के अतिरिक्त और कुछ भी तो नही है।

भविष्य मे क्या होगा, कुछ भी निश्चित नही है। यदि कुछ निश्चित है, तो वह केवल मृत्यु ही है। मृत्यु के आनेपर हमारे इस 'मैं-मेरे 'का क्या होगा ? इस प्रकार, हम अपने आपको सदा व्याकुल और भयभीत ही रखे रहते हैं। जन्म-जन्मान्तरो तक चलती रहनेवाली शरीर और चित्त की मिलकर यह जीवनधारा भयप्रद और अनित्य है, दू खदायी है। अत इसके प्रति आसक्त हो उठना, सचमुच भयानक दुख को आमित्रत करना ही तो है। यदि अनेक जन्मों की वात छोड भी दे, तो भी इस वर्तमान जन्म का आरभ दुख से ही गुरू हुवा है। अत जन्म दुख ही तो है। जीवन का मध्य भी अनेकानेक व्याधियो से व्याप्त है और जरा याने वृद्धावस्था भी दुखमय ही है। इस तरह, जीवनभर दुख का ही प्रवाह चलता रहता है। जब भी किसी पीडा से मन व्रसित होता है, तो मनुष्य शोक-सतप्त हो उठता है। इस, शोक की असह्यता रुदन और आक्रोश कराती है। इसी को पुरानी भाषा में 'परिदेव' कहा गया है। शरीर की पीड़ा से उत्पन्न दुख तो दुख है ही, इससे उत्पन्न होनेवाला चित्त का उत्पीडन भी 'दौर्मनस्यता 'का दुख है । जब मनुष्य अपने शरीर या मन के दुख को प्रकट नहीं कर सकता, तो उसका मन भीतर ही भीतर घुटन से भर उठता है। इसी घुटन को पुरानी भाषा में 'उपायास' कहा गया है। घुटन का यह दुख और भी भयकर अनुभव होता है। इस प्रकार, जीवन मे चारो ओर दु ख का समुद्र लहराता है, जीवन भर दुख ही दुख है।

१० विपश्यना साधना

साराश में, मनुष्य के जीवन मं जन्म का, रोग का, जरा का, मृत्यु का, सुख के चले जाने का, दु ख से लिपटने का, चिंता और तनाव का, अभाव के खोखलेपन का, अपूर्णता का, राग-द्देप का, अपमान का, धन-प्रतिष्ठा-पद प्राप्त न होनेका या खो जाने का, अतृष्ति-असंतुष्टि का, निर्धनता आदि का अनिगनत दु खो का पर्वतप्राय ढेर ही मानो लगा हुआ है।

दुःख के प्रमुख प्रकार

प्रकार १: दु:क्ख-दु ख अर्थात् ऐसा स्थूल दु ख जो स्वत स्पष्ट है, जो प्रत्यक्ष है। जैसे, चोट लग जाना, किसी प्रिय व्यक्ति की मृत्यु हो जाना, भूख-प्यास से वस्त होना, आसरा न होना, कपडा न मिलना, व्याधियो से कराह उठना, आदि।

प्रकार २ : विपरिणाम दुख याने परिवर्तनशीलता का दुख । जैसे, परि-स्थितिया समय समय पर वदलना याने अनुकूल और सुखद स्थिति का सर्वथा प्रतिकूल और दु खद वन जाना, मनचाही वात सर्वथा अनचाही मे परिवर्तित हो जाना, प्रिय व्यक्ति की दढ प्रेम-शृखला निजी स्वार्थ के टकराव से टूट जाना, वफादारी वेवफाई मे वदल जाना, परम स्नेह रखनेवाले मित्र का धोखा देना, स्नेह-सवध का विच्छेद हो जाना, मित्रता टूट जाना, धन-वैभव का नष्ट हो जाना, पद और अधिकार से विचत हो जाना, प्रतिष्ठा का छिन्न-भिन्न हो जाना, प्रभुसत्ता का मटियामेट हो जाना, इत्यादि अप्रत्यक्ष दुख है। यह परोक्ष दुख है, छिपा हुआ सूक्ष्म दुख है, जो प्यार-प्रियता की रगत मे प्रत्यक्ष नही दीखता । सुखद वातावरण के समय, आसक्ति युक्त प्रियता के समय, धनसत्ता या राजसत्ता की मादकता के समय यदि हमे यह विपरिणाम दुख दीखता रहे, तो हम उस अनुकृल स्थिति मे मदाध नही हो सकेंगे। प्रकृति के विपरिणामी स्वभाव को, कालचक की परिवर्तनशील गति को न समझना भी अपने आप मे एक वडा दु ख ही है । हम जीवन के व्यवहार नित्य, शाश्वत और ध्रुव मानकर करते रहते है। जब मुख आता है, तो उससे हम पागल-से हो जाते है, यह मानकर कि, हम उसे सदा भोगते रहेगे। इसी प्रकार जब दुख आता है, तो हम इस कदर ध्याकुल हो उठते हैं, यह मानकर कि, यह दुख सदा ऐसा ही वना रहेगा।

प्रकार ३ सस्कार दुख। सस्कार का अर्थ है चित्त की चेतना से उत्पन्न होनेवाले समस्त कर्मों के फलस्वरूप सन्मुख आनेवाली वस्तुए, व्यक्ति और स्थितिया। सस्कारजन्य कर्मों के फलो से किसी का छुटकारा नही है, चाहे समुद्र की तह मे चले जाए, पर्वत की गुफाओं में छिप जाए या चाहे अतिरक्ष की विशालता में खो जाए। मंस्कार-जन्य कर्मफल तो हम जहां भी जाएं, जहां भी हो, हमारी जीवन-धारा के मलग्न ही रहेगे। वैसे तो, संस्कार-दुख के अतर्गत सभी प्रकार के दुख आ जाते हैं। जो भी दुख किन्ही कारणों से उत्पन्न होता है, वह संस्कार के अतर्गत ही आ जाता है और उसमे सदा परिवर्तन आते रहना निश्चित ही है। ये परिवर्तन अत्यंत सूक्ष्म अवस्था मे सर्वदा आते ही रहते है। इन्हीं सस्कारजन्य परिवर्तनों के कारण चित्त और गरीर की मिली जुली जीवनधारा प्रतिक्षण प्रवाहित रहती है। मृत्यु के वाद भी अक ओर मृत गरीर विणृखलित होते रहता है, तो दूसरी ओर चित्त धारा इम मृत गरीर मे विदा होकर किसी नये गरीर-स्कध से जा जुडती है और उसके निर्माण मे सहयोग देती है तथा उसके साथ एक नया जीवन-प्रवाह आरभ कर देती है। इस प्रकार, एक के वाद एक, जीवनधारा का यह प्रवाह अवाध-रूप मे चलता ही रहता है। एक क्षण के लिये भी उसके विश्राम करने की, या जान्त होकर रुक जाने की कोई सभावना ही नही है। ऐसा प्रतीत होता है कि, सव कुछ किसी ऐमे भयकर चक्रवात मे उद्देलित हो उठा है, जो कही रुकने का नाम ही नही लेता। जीवन-प्रवाह की यह अखड वेचैनी वहुत सूक्ष्मता से ही समझी जा सकती है।

दुक्ख-दुख तो वडी आसानी से समझा जा सकता है, विपरिणाम-दुख भी सामान्य चितन-मनन द्वारा समझ मे आ सकता है, परतु सस्कार-जन्य दुख को समझने और जानने के लिये सच्चाई की अतल गहराइयो में उत्तरना पडता है, इसीलिये यह दुख तीनो प्रकार के दुखों में सर्वाधिक सूक्ष्म है। 'विपश्यना' साधना द्वारा ही इन तीनो प्रकार के दुखों का साक्षात्कार होता है। दु:ख-दर्शन क्यों, सुख-दर्शन क्यों नहीं?

कोई कोई व्यक्ति दु ख-दर्शन की सच्चाई से घवडाता है। वह तर्क देता है कि, "यह सारा दृष्टिकोण ही गलत है। हम जीवन के कृष्णपक्ष पर ही इतना जार क्यो दे विश्व कि महत्त्व दे, जिसमे मुख के समीप रहते हुये मुख-कल्पना का रग जीवन पर चढाए विश्व न हम अपने—आपको सुखी मानते हुये अपिरिमित आनंद की कल्पना को भरते रहे वु ख-दर्शन ऋणात्मक दृष्टिकोण है, निपेधात्मक (निगेटिव्ह) दृष्टिकोण है; जब कि सुख का चितन धनात्मक दृष्टिकोण है, विधेयात्मक (पॉजिटिव्ह) दृष्टिकोण है। मनुष्य की उत्क्रान्ति वह व्याकुन रहने मे नहीं होती। भौतिक विज्ञान की जो कल्पनातीत प्रगति हो रही है, जिन वैज्ञानिकों के अथक् प्रयत्नों से हो रही है, वे यदि दु ख-दर्शन ही करते रहने, तो यह इतनी प्रगति कैंसे होती महत्वाकाक्षा और उच्च ध्येय को लेकर ही मनुष्य आगे वटने का प्रयाम करता है। वह यदि दु ख-दर्शन ही करता रहे, तो दु.ख से व्याप्त विचारों मे वह मदा लीन रहेगा, तव वह अपने ध्येय तक कव किस प्रकार पहुचेगा अपने परिवार का, मातृभिम का सरक्षण तो असीम दु ख झेलकर ही हम आगे वह सकते हे। दु ख-दर्शन से तो नैराज्य की भावना ही पनपेगी और फिर, प्रगति ही कुठित हो जायगी। ''

सुनने मे यह वात वडी तर्कसगत लगती है, परतु वास्तविकता इससे परे हे। यदि सुख के चिंतन माल से उसकी कल्पना को ही मन मे भर देने से हमे वास्तविक

१२ विपश्यना साधना

मुख प्राप्त हो जाता हो, तो हमें इस सुझाव को ग्रहण कर लेना चाहिये; परतु ऐसा होता नहीं है। यह एक उदाहरण से समिझिए। किसी के कपड़ों में आग लग जाय और वह इस वात की कल्पना करने लगे कि, मैं आग से नहीं जल रहा हूं और वड़ा शात-शीतल हूं, तो उसकी यह सुखद कल्पना उसे आग की पीड़ा से मुक्त नहीं कर सकती। यदि उसे पीड़ा से सचमुच मुक्त होना है, तो पीड़ा की सच्चाई का दर्शन करना होगा, सच्चाई को स्वीकार करना होगा और आग को शीघ्र वुझाने का प्रयास करना होगा। वयोंकि, वास्तविकता से पलायन नहीं किया जा सकता। समस्या का डटकर सामना करना होता है और उसकी गहराई में उतरना पड़ता है। समस्या की गहराई में पैठकर ही उसका समाधान खोजा जा सकता है। दु.ख की गहराई में ही दु ख का कारण छिपा रहता है, इसलिये दु ख से पलायन नहीं किया जा सकता। दु ख का सामना करने के लिये उसकी गहराई में जाकर ही उसका सम्यक् दर्शन करना हाता है।

दुःख से छुटकारा पाने का उपाय

हमे यह नहीं कहना है कि, ससार में सुख के लिये कोई स्थान है ही नहीं। यह कहना भी ठीक नहीं है कि, मुख आये तब उसे दु.ख जानकर हम व्याकुल-व्यथित रहने लगे। परतु, जो व्यक्ति मुख और सत्ता के अनित्य स्वभाव को जानते हुए, भोगते हुये भी उसपर मुग्ध और मोहित नहीं हो जाता है तथा उस के भीतर समाये हुए विपरिणाम दु ख को देखता रहता है, वहीं जीवन-जगत् की सच्चाई का दर्शन कर सकता है और भविष्य में आनेवाली दु ख-पीडाओं से अपने आपको वचा सकता है। यह जानकर कि, जुदाई आनेवाली ही है, जुदाई का दु ख अवश्यभावी है और उसका दु ख सिर पर सवार होकर हमारा मानसिक सतुलन न विगाड दे, इसलिये प्रत्येक मुखद अवस्था में छिपे विपरिणाम दु ख् का दर्शन करते रहना ही, उसकी सच्चाई का दर्शन है।

मतुलित चित्त के फलस्वरूप ही मनुप्य उत्काति या उन्नति की ओर सही दिणा में बढ सकता है। वैज्ञानिक जब चित्त एकाग्र करता है, तभी वह वाछित अनुस्थान में सफलता प्राप्त कर सकता है। वैज्ञानिक न्यूटन ने एकाग्र चित्त द्वारा ही वृक्ष से भूमि पर गिरनेवाले फल को देखने पर गुरुत्वाकर्षण का तथ्य खोज निकाला। वैज्ञानिक आर्किमिडीज ने स्नान करते हुये यह सिद्ध किया कि, कोई भी वस्तु पानी में जब इ्वती है, तो वह अपने आकार के जितना पानी वाहर फेक देती है। ऐसे सभी आविष्कार चित्त की एकाग्रता का ही परिणाम है, एकाग्र-चित्त होने में ही यश छिपा होना ह।

भौतिक समृद्धि से दूर नहीं होना है

कभी यह तर्क सामने आता है कि, 'जीवन मे तृष्णा, कामनाएं और प्रति-द्वदिता नही होगी, तो काम करने की प्रेरणा कैसे मिलेगी? काम नही करेंगे, तो उत्पादन कैसे बढेगा ? और, उत्पादन नहीं बढेगा, तो देश में समृद्धि-संपन्नता नहीं आएगी और सुख-साधनो की प्रचुरता नहीं होगी। 'यह वात तो वडी तर्कसंगत प्रतीत होती है, परतु जव व्यक्ति उसकी गहराइयो मे जाकर सच्चाई को देखता है, तो उस मे छिपा धोखा स्पष्ट रूप में उसकी समझ मे आ जाता है। वह सोचने लगता है कि, साधनो की बहुलता किसलिये ? हमारी सुख-शाति के लिये ही न? परतु सूख-शाति है कहाँ ? जिसे प्राप्त करने के पूर्व प्रतिद्वंद्विता मे या होड मे पडकर हमारा मन अतुप्त-असतुलित हो उठे, इस चेष्टा मे हम अपना संतुलन खो बैठ और जिसे प्राप्त कर लेने के बाद भी हमे तृष्ति तथा सतुष्टि का सुख उपलब्ध होना तो दूर रहा परंतु और अधिक सुख प्राप्त करने की व्याकुलता ही हम मे पैदा होतो है। इस लगातार भाग-दौड मे आदि से अन्त तक दु ख ही दु ख है। इसका यह अर्थ नहीं कि, हम भौतिक समृद्धि से दूर भागे। नहीं, हम अपनी तथा औरो की गरोबी या अभावों को हटाने के लिये काम अवश्य करें और ख्व परिश्रम करते हये भी अपना मानसिक सतुलन बनाए रखे, उद्दिग्न-उत्तेजित न हो, अशात-बेचैन न हो। सच्चा सुख प्राप्त होने के लिये हमे मानसिक समता वनाए रखने की आवश्यकता है। तृष्णा-जन्य प्रतिदृद्दिता, स्पर्धा दु खो की जननी है, उससे वचने मे ही सच्चा सूख है।

दुःख की सच्चाई का आर्य-दर्शन

गहरी तृष्णा से लिपटे हुए, असीम आसिक्त से चिपके हुए और अहभाव के कीचड मे फसे हुए हम वस्तुत दु ख की चक्की मे ही पिसे जा रहे है। फिर भी, हम अपने दु ख को नही जानते है, नही समझते है और उसको स्वीकार नही करते है। ऐसी दयनीय अवस्था मे हम दु ख के वाहर कैसे निकल पाएगे?

हम दु खी इसलिये है कि, हम वर्तमान से सर्वथा असंतुष्ट है। जो 'नही 'है, उसके अभाव मे हम छटपटाने है। जो 'है', उसके प्रति हमारे अतृप्त या असंतुष्ट रहनेका एकमात्र कारण यह है कि, जो 'नही 'है उसे प्राप्त करने की हमारे मन मे तीं आकाक्षा जाग उठती है और उसके लिये मन मे गहरी तृष्णा पैदा होती है। अत. सच्चाई यह है कि, हमे किसी भी प्रकार का दु ख इसलिये होता है कि, हमारे मन की गहराई, मे किसी ऐसे व्यक्ति, वस्तु अथवा स्थित को प्राप्त करने के लिये हम बेर्चन होते है, जिसका अस्तित्व ही वर्तमान क्षण मे नी है। अत, हमारे सारे दुखो का मूल कारण हमारे मन की तृष्णा ही है।

१४ विपश्यना साधना

जीवन में जब कभी कोई दु ख सामने आये, तो उस दु ख की सच्चाईं का आर्यदर्णन यही हे कि, हम उसके मूल में समायी हुई तृष्णा का दर्णन करे, आसिवत का दर्णन करे। दु ख के प्राप्त होनेपर उसमें डूवकर त्याकुल हो उठना, दु.ख-दर्णन करना नहीं है, परंतु ज्ञान्त और स्थिर चित्त द्वारा द्रष्टा वन कर उसे साक्षीभाव से देखना ही प्रथम आर्यसत्य का साक्षात्कार करना है। इसी प्रकार, जब दु ख सामने आये, तो उससे विना उद्दिग्न या उत्तेजित हुए, उस दु.ख के मूल में समायी हुई अपनी ही तृष्णाहपी आसिवत का दर्णन करना ही सच्चाई का दर्णन करना है. यह द्वितीय आर्यसत्य का साक्षात्कार करना है।

अध्याय ३

तृष्णा क्या है ?

आसित ही तृष्णा है

जीवन-निर्वाह के लिये अपनी सामान्य आवश्यकता-पूर्ति की चाह को हम तृष्णा नहीं कहेगे, परंतु उस चाह को पूरा करने के लिये हमारे मन मे जो तीव्र उत्तेजना पैदा होने लगती है, उसीका नाम तृष्णा है। अत साधारण प्यास को तृष्णा नहीं कहेगे। यायुः लता तो तीव्र प्यास मे होती है, सामान्य प्यास मे नहीं होती। दैसे तो तृष्णा और आसिक्त को समानार्थी मान सकते है। आसिक्त ही हमारे सभी दु खो का मूल कारण है। तृष्णा जितनी गहरी होगी, दु ख उनना ही गहरा होगा।

तृष्णा के विभिन्न रूप

तृष्ण। हमारे जीवन-पात मे भरा हुआ मधुर अपितृ मादक विप है। मधुर इसिलये कि, स्वाद के कारण हम उसका निरतर प्राणन करना चाहते हैं और मादक इसिलये कि, उसके प्राणन ने हम मद-मस्त होते रहते हैं। तब हमे पता ही नहीं चलता कि, हम विप-पान कर रहे हे। यह विप इसिलये है कि, इसके प्राणन से हम प्रतिक्षण दु ख के चगुल मे पसते रहते हैं और फलत नये नये जन्म नेते रहते हे। परिणाम, मृत्यु ही है।

तृष्णा हमारे जीवन तथा गरीर के घाव का पीप है, जो निरतर वहता रहता है, इस फोडे से प्रतिक्षण विषैले पीप का स्नाव प्रवाहित होता रहता है।

्र तृष्णा हमारे जीवन तथा णरीर के कोढ की खाज है, उसे निरतर खुजलाते हुये हम इस महारोग को बढाते रहते हैं।

तृष्णा मृत गरीर को अच्छादित चादर है, उसे हम अज्ञान से खूवसूरत दुणाले की तरह ओढ़े हुए हैं, उसके सौन्दर्य पर मुग्ध रहते हैं।

तृष्णा एक ऐमी प्यास है, जो युझाये कभी बुझती नहीं है। तृष्णा ऐसी तीव्र भूख है, जो मिटाये कभी मिटती नहीं है।

तृष्णा इस विशाल क्षितिज को पकड़ने के लिये लगायी एक ऐसी दौड है, जिसका कही अंत ही नहीं है। हम यह दौड कितनी भी तेज क्यों न करे, क्षितिज और हमारे बीच का फासला कभी कम नहीं हो सकता।

१६ विपश्यना साधना

तृष्णा एक मृग-मरीचिका है। उस के पीछे जितना भी हम दौडे, वह निरतर आगे अगे ही दौडती प्रतीत होती है।

तृष्णा एक रवड की गेद है, जिसे हम जितने वल से जमीन पर नीचे फेंकते हैं; वह उतनी ही तेजी से ऊपर की ओर उछलती है।

तृष्णा का हम जितना दमन करते है, वह उतनी ही विस्फोटक वनती जाती है। शमन करना ही इसका एकमाल उपाय है।

तृष्णा की गुलामी

शरीर की भूख को शमन करने के लिये आहार ग्रहण करने की नैसर्गिक आवश्यकता होती है, परतु भरपेट खा चुकने पर केवल जीभ के स्वाद के लिये खट्टे, मीठे, तीखे, चटपटे व्यजन खाते रहना, तृष्णा की गुलामी है।

प्यास लगने पर स्वच्छ, शीतल जल ग्रहण करना नैसर्गिक अवश्य है, परंतु केवल स्वाद को वहाने, विना प्यास के ही विभिन्न स्वादिष्ट पेय पीते रहना, तृष्णा की गुलामी है।

सर्दी-गरमी-वर्षा से, कीट-पतगो से, मक्खी-मच्छरो से शरीर की रक्षा करने के लिये वस्त्र धारण करना आवश्यक तथा स्वाभाविक है, परंतु नित्य नये फैंशन के, चमकीले-भडकीले वस्त्राभूषण पहनते हुये ऐश्वर्य-प्रदर्शन की होड मे अपने-आपको लगाना, तृष्णा की गुलामी है।

तेज धूप तथा कंकड-काटों से वचने के लिये पावो मे जूते पहनना स्वाभाविक और जरूरी है, परतु जूता-जोड होते हुए भी, विभिन्न डिजाडनो के जूते एव चपलो का ढेर लगाते हुये वैभव का प्रदर्णन करने की लालसा से उन्हें पहनना, तृष्णा की गुलामी है।

पद-प्रतिष्ठा के लिये व्याकुल होना या उसे चिपके रहना भी तृष्णा की गुलामी है। विवाह-समारोह के अवसर पर आडवर और वैभव का प्रदर्शन करने की होड मे अपने आपको सलग्न करना भी तृष्णा की गुलामी है।

इसी मापदड से हमे अपने जीवन की प्रत्येक नैसर्गिक जरुरत को तृष्णा की गुलामी से अलग करके देखते-समझते रहना है और जरूरत एव तृष्णा की भिन्नता को जानते रहना है।

रूप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श तथा मनोविकल्प इन ऐन्द्रिय विषयो के पीछे पागल की तरह दौडना, नैसर्गिक आवश्यकताओं की पूर्ति कदापि नहीं है, अपितु ये सभी तृष्णा के ही विकार है।

e P

तृष्णा के मुख्य प्रकार

- १. कामतृष्णा—हप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श आदि विषयों के ऐन्द्रिय सुखो के प्रति आसक्त होना और जगत् के विभिन्नं विषय-सुखो की कामना करना, कामतृष्णा है।
- २. भवतृष्णा—कामतृष्णा से भवतृष्णा सूक्ष्म है। जीवित रहने की तृष्णा ही भवतृष्णा है। मेरा अस्तित्व सदा वना रहे, मेरा भववधन वना रहे, मै भवसागर में सदा बना रहूं, इस प्रकार की तीव इच्छा का उत्पत्र होना ही भवतृष्णा है। प्रत्येक प्राणी जीवित रहने के लिये छटपटाता है और मृत्यु से वचने के लिये हर-सभव प्रयत्न करता है, क्योंकि सामान्यतः कोई मरना नहीं चाहता। यही नहीं, मरनेपर भी जीना याने जन्मलेना चाहता है। जीवित रहने की तीव्र लालसा, न केवल वर्तमान जीवन-प्रवाह को गतिमान् रखती हे, वल्कि मृत्यु के वाद भी पुनर्जन्म का कारण वनती हे। हर मृत्यु के वाद एक नया जीवन तैयार करती हुई यह भवतृष्णा ही पुनर्जन्म का सृजन करती है। भवतृष्णा के कारण ही यह ससार विकसित होता रहता है और वह समाप्त होने का नाम ही नहीं लेता । मै बारवार सोचता हू कि, मै मर भी जाऊ तो भी 'मेरा 'वण कायम रहे, 'मै 'कायम रह, 'मेरा 'नाम कायम रहे, इसलिये कही न कही अपना नाम खुदवाकर 'मैं 'जीवित रहने की चेष्टा करता रहता हूं। फिर, अपने नाम से मै विद्यालय, अस्पताल खोलता हू या देवालय आदि वनवाता हू । इस प्रकार, किसी न किसी तरह मै अपना नाम अमर करने की चेण्टा करता हूं। 'मेरा ' शरीर भले ही मिट्टी में मिल जाय किन्तु 'मैं ' तो सदा बना रहू, यह आश्वासन मुझे वडा ही प्रिय लगता हे। मृत्यु के वाद भी 'मै 'सदा वना रहू, यही गहरी भवतृष्णा है। जीवन-मुक्त होनेपर भी 'मै 'नही रहूगा तो मुक्ति का सुख कौन भोगेगा ? इसलिये, मुक्ति को भोगनेवाला 'मैं तो अवश्यमेव वना रहू, यह मुक्ति की तृष्णा ही है। मुक्ति का भी भोग भोगना जो है, वह भवतृष्णा ही है।

मैने इस लोक के सारे सुख भोगे हैं, किन्तु शास्त्रों में कहा गया है कि स्वर्गसुख अनुपम होता है। तव, स्वर्गलोक के सुखोपभोग की तृष्णा जागने लगती है और फिर, आगे कीन कहे, ब्रह्मलोक के सुख भोगने की भी तृष्णा जाग उठे। भवतृष्णा के ही ये विविध रूप है।

३. विभवतृष्णा—विभवतृष्णा का चाहनेवाला मृत्यु के पश्चात् के किसी जीवन के पारलीकिक अस्तित्व पर सदेह करता हुआ, इसी जीवन मे यथासभव भोग-लिप्सा की पूर्ति मे लगा रहता है ।

विभव याने वैभव और, विभव याने पुनर्जन्म का न होना । विभव तृष्णा का भोगी सासारिक सुख-वैभवो की कामना-पूर्ति के लिये अच्छे-बुरे, नैतिक-अनैतिक

सभी प्रकार के साधनों का प्रयोग करता है। 'जब तक जीऊ, सुख से जीऊ ' यह कामना ही विभवतृष्णा है। ऐसे लोगों के मन में पाप-पुण्य, सदाचार-दुराचार, सत्कर्म-दुष्कर्म, सुफल-कुफल इन विचारों के लिये कोई स्थान नहीं होता। उनकी यहीं धारणा है कि, इत जीवन के अच्छे-बुरे कर्मों का फल भोगने के लिये कोई पुनर्जन्म नहीं है, कोई लोक या परलोक नहीं है। उनका सोचना है कि केवल माता-पिता के सयोग से जन्म हो गया है, एक दिन ऐसे ही मृत्यु हो जायगी और तव, गरीर जलकर भस्मीभूत हो जायगा, तो फिर पुनर्जन्म किसका होगा? वस, यही पर सारा खेल खत्म हो जायगा। ऐसे ये लोग स्वयम् को भले ही गाश्वतवादी कहे, किन्तु वस्तुतः वे भोगवादी और उच्छेदवादी ही है।

विभवतृष्णा का एक और भी स्वरूप है। कोई मान वैठता है कि, उसके शरीर के भीतर उसका जो 'मै 'है, वह शरीर के कारण ही वधा हआ है। उसको शरीर से जब छुटकारा मिलता है, तो 'मै 'को मुक्ति मिल जाती है, 'मै ' मुक्त हो जाता है। इसी भ्रम से वह आत्महत्या कर लेता है और अपना जीवन ही समाप्त कर देता है। जीवनमुक्ति पाने की यह भ्रान्त-तृष्णा है।

इसी प्रकार, कोई व्यक्ति अपने जीवन-मरण के चक्कर से छुटकारा पाने की, मृक्ति-मोक्ष या निर्वाण पाने की नृष्णा से व्याकुल हो उठता है और परिणामतः, आतरिक शांति खो वैठता है। इस जीवन को नष्ट करके निर्वाण पा लेने की उसकी यह भ्रान्त तृष्णा भी विभवतृष्णा है। ऐसा व्यक्ति परमार्थ-धर्म की सच्चाई को नहीं जानता। सच्चाई यह है कि, पूर्णतया तृष्णा-विहीन हो जाना ही मुक्ति है, मोक्ष है, निर्वाण है।

तृष्णा ही दुःख है

सभी प्रकार की तृष्णा समान रूप से दु खद ही है। तृष्णा से मुक्त हुये विना दु ख से मुक्ति नहीं हो सकती।

रोगी अपने रोग से व्याकुल होकर और भोगी अपने भोगो से विचत होने पर छाती पीटकर रोता है। परतु, यह रोना या यह दुख आर्यसत्य का दर्णन नहीं है। यह रोना दुखिनरोध का कारण न होकर, दुख-वर्धन का ही कारण वनता है। क्यों कि, यह रोना-पीटना तो दुख में डूवना ही है, न कि दुख से मुक्त होकर उसके सत्य-स्वहप का दर्शन करना है।

तृष्णा मूढता की जननी है और मूढता तृष्णा की। मन की अबोध, अज्ञानी और विमूढ अवस्था तृष्णा की सहयोगिनी ही है। किसी भी अनित्य वस्तु, व्यक्ति अथवा स्थिति के प्रति यदि हम तृपार्त या आसक्त हो उठेंगे, तो हमें दुख ही दुख भोगना पढेंगा, हमारे हाथ अन्य कुछ भी नहीं आएगा।

तृष्णा का स्पदन-संवेदन

तृष्णा के उत्पन्न होते की तन और मन पर अत्यत सूक्ष्म स्पंदन होने लगता है, जिसकी सवेदना चेतन-मन को भले ही न जान पडे, परतु वह अर्धचेतन-मन को होती रहती ही है ।जब तक अभीष्ट की प्राप्ति न हो जाय, तब तक यह स्पदन-सवेदन चलता ही रहता है। जब जब अभीष्ट के प्रति आतुरना या अधीरता अधिक बढती हे, तव तव यह स्पदन भी अधिक तीव्रता धारण करता है । तृष्णा के साथ पैदा होनेवाला और उसके साथ ही जीवित रहनेवाला यह स्पदन अत्यत अप्रिय होता है, क्योकि यह स्नायु के ततुओ में तनाव उत्पन्न करता है, विकारो की गाठे पैदा करता है। पर्तु इस तनाव और ग्रथियो के उत्पन्न होने पर भी इस अप्रिय सवेदना मे एक प्रकार की सम्मोहन-शक्ति होती है, जिससे अर्धचेतन मन (Sub-Conscious mind) धीरे धीरे इसमें डूवे रहने का आदी हो जाता है। एक लगातार व्यसन की तरह वह मन से चिपक जाता है। कभी कभी यह तनाव वहुत तीव्र हो उठता है, तव हम अपना मानसिक सतुलन खो बैठते है और विक्षिप्त हो जाते है। परतु, ऐसा न हो, तो भी निरतर वने रहनेवाले इस तनाव का बुरा असर हमें वेचैन वनाए ही रखता है। तृष्णा का यह विप हमे मर्मान्तक पीडा पहुचाता रहता है, फिर भी यह मधुर, मादक होता है, इसलिये तनाव और कसाव के परिपूर्ण होते हुए भी इससे छुटकारा पाना हमारे लिये दुरापास्त हो जाता है।

जब कभी कामना की पूर्ति हो जाती है, तो यह विशिष्ट प्रकार का स्पदन सेवेदन कुछ देर के लिये रुक जाता है। उस समय, हमारे अंतर्मन पर एक अन्य प्रकार के स्कुरण-सिहरन की-सी सवेदना होने लगती है, जो कि हमें सुखद लगती है, प्रिय लगती है, रोचक लगती है। परतु, यह दीर्घजीवी नहीं होती। यह उत्पन्न होने के पण्चात् इसका आकर्षण धीरे धीरे मद पड़ने लग जाता है और इसके द्वारा प्रतीत होनेवाले सुख-सतोप नष्ट होने लगते हैं। इस तरह, जब इस स्फुरण का सवेदन संपूर्णतया रुक जाता है, तब कामना-तृष्णावाला पूर्ववर्ती स्पदन-सवेदन पुन जाग उठता है। क्योंकि, यह सवेदन एक व्यसन की तरह हमारे पीछे लगा हुआ होता है, इसे निरतर चलाये रखने के लिये अतर्मन अपने लिये कोई न कोई नया अभीष्ट खोज लेता है, और इस प्रकार, यह फोडा सतत बहता रहता है, यह आग सदा सुलगती रहती है। इस आग को सतत प्रज्वलित रखने के लिये हम नित्य नया जलावन या इधन पैदा करते रहते है, रूप, रस, गध, शब्द, स्पर्श और मनोविकल्प का सहारा लेकर। ये ही तृष्णा के प्रति आसित्तया है। तृष्णा के सहजात उस सूक्ष्म स्वदन के प्रति भी हमें आसित्त जो रहती है, वह हमारा पीछा नहीं छोडती।

कामनापूर्ति मे जहा भी कोई विघ्न पैदा होते हैं, वहीं द्वेप-रूपी शोक जाग उठते है । दुख, शोक, आशंका, भय ये सारे विकार तृष्णा की ही उपज है । इन दुखद

२० विपश्यना साधना

मनोविकारो से मुनित पाने के लिये तृष्णा या कामना से विमुनित अपरिहार्य है, अनिवार्य है।

तण्हाय जायते सोको, तण्हाय जायते भय। तण्हाय विष्पमुत्तस्स, नित्य सोको कुतोभयं।।

" तृष्णा से ही जोक उत्पन्न होता है, भय उत्पन्न होता है । तृष्णा से यदि मुक्त हुआ जाए, तो जोक ही नहीं रहेगा, फिर भय रहेगा कहां ?"

तृष्णा से विमुत्रत होने का सहज, सरल मार्ग है—'विपन्यना' साधना का । तृष्णा की गुलामी से पूर्ण मुक्ति पाने का यही एकमेव कल्याण-पथ है, मंगल-मार्ग है।

回回回

अध्याय ४

देखें, हमारा मन कैसा है ?

मन चचल है, पागल है, वर्तमान में रहता ही नहीं

हमारा मन अत्यत चचल है। वह क्षणभर के लिये भी शात नहीं रहता, अवोल नहीं रहता। वह सदा विचारों में ही उलझा रहता है। विचारों का एक पलभर के लिये भी अत नहीं होता। यह भी हम देखते हैं कि, मन में जब बात उठती है, चाहें वह भूतकाल की हो या भविष्यकाल की, उसका न कोई कम होता, न कोई तारतम्य होता है। वात का प्रारभ हुआ और वीच ही में वह कट गयी। एक विचार का आरभ हुआ और वीच ही में दूसरा विचार आ मिला। तब दूसरी ही वात सामने आ गयी, जिसका पहली वात से नाममात्र का भी संबंध नहीं और न कोई कम ही है। ऐसे ही, विना किसी विशेष प्रयोजन के, विना किसी तारतम्य के या कम के, मन में अनिगनत वाते सदा आती है और लुप्त हो जाती है। विना सिर-पैर की व्यर्थ वाते! सारहीन और निकम्मी वाते! मन की यह अवस्या केवल पागलपन की अवस्था है, मोह-विमूदता की अवस्था है। ऐसे किसी भी व्यक्ति को पागल ही कहा जा सकता है, जो अपने विचारों का तारतम्य खो बैठता है और सिलसिलेवार कोई वात सोचता ही नहीं है।

एक उदाहरण से हम यह समझे। कोई पागल व्यक्ति चार दिनो से भूखा है। जब उसके सन्मुख थाली-भरा भोजन रख दिया गया, तो वह वहुत प्रसन्न हुआ और खाने वैठ गया। पहला कौर ले ही रहा था, कि उसके विचारो की गृखला टूट गयी और अकस्मात् अन्य विचार उसके मन मे आये। वह अब सोचने लगा कि, वह स्नानगृह मे नहा रहा है और उसके हाथ में सावुन की टिकिया है। और तब, वह लगा अपने हाथ के कौर को अपने गरीर पर जोरो से मलने। उसी क्षण में, दूसरा ही विचार उसके मन में फिर आया, कि उसके चारों ओर दुश्मन है, उसे घेरे हुओं है और इसके पहले कि वे उसे मार डालेगे, वह ही उन्हें मार भगा दे और स्वय को वचा ले। पत्यर और ईटे समझकर, सारा भोजन ही उस पागल् ने फेक दिया और रह गया वह भूखा का भुखा ही।

कई वार ऐसी अवस्था मन की वन जाती है, जब कि उस में उत्पन्न विचारों का कोई कम नहीं रहता, न कोई तारतम्य रहता है। वह विना सिर-पैर की, वातों में उलझा रहता है। इस तरह, कम पागल नहीं है यह मन!

मन की राग-रजित द्वेष-दूषित अवस्था

मन की एक ऐसी अवस्था भी देखी जाती है, जिसमें किसी एक ही बात का सिलसिला कुछ देरी तक चलता रहता है, चाहे वह बात भूतकाल की हो या भविष्य-काल की हो, चाहे वह प्रिय हो या अप्रिय हो, चाहे वह सुखद हो या दु खद हो। मन में जब कोई सुखद चितन चल रहा हो, तो उसके प्रति एक आकर्षण जागता है; और जब कोई दु खद चितन चल रहा हो, तो उसके प्रति विकर्षण पैदा होता है। प्रिय बात के प्रति मन 'चाहिये, चाहिये 'की धुन लगाता है और अप्रिय बात के प्रति वह 'नही चाहिये, नही चाहिये 'चिल्लाने लगता है। इस 'चाहिये चाहिये 'की प्रतिक्रिया ही राग-अनुराग का विकार पैदा करती है और 'नही चाहिये, नही चाहिये ' की प्रतिक्रिया ही राग-अनुराग का विकार पदा करती है और 'नही चाहिये, नहीं चाहिये ' की प्रतिक्रिया ही राग-अनुराग का विकार उत्पन्न करती है।

अत मन की मूलत तीन अवस्थाए होती है। पहली अवस्था पागल की तरह मोह-मूढित अवस्था है, जिसमें विचारों का कोई ओर-छोर ही नहीं होता। दूसरी अवस्था है राग-रजित अवस्था, जिस में 'प्रिय' का चितन रहता है। और तीसरी अवस्था है, द्वेपदूपित, जिसमें मन 'अप्रिय' का चितन करता रहता है। इस तरह, मन प्रतिक्षण विकार-ग्रस्त रहा ही करता है। मन के ये विकार ही मन के मैल है। ये ही मनुष्य को सदा व्याकुल रखते है, वेचैन रखते है, वेहोश रखते है। ऐसे विकार-विकलित, विकार-सचित, विकार-पीडित मन को सुख कहा? राग अर्थात् अनुराग, प्रिय के प्रति आसित और लोभ है तथा 'चाहिये' के प्रति तृष्णा और इच्छा है। द्वेप-मत्सर, अप्रिय के प्रति शहता और वैर है तथा 'नहीं चाहिये' के प्रति ईप्यां और जलन है।

मन की भूत-भविष्य में डुबिकयां

मन अति चचल है, अखड विचरता ही रहता है। पर, वह कहा विचरता है? हर व्यक्ति अनुभव करता है कि, मन जव जव विचरण करता है, तव तव वह या तो भृतकाल की किसी याद मे, अथवा भविष्यकाल की कामना-कल्पना और आशका में ही विचरता रहता है। मन भटकता है तो अतीत में या अनागत में, भूतकाल में या भविष्यकाल में। भूतकाल की कोई वात उसे याद आती है तव वह सोचने लगता है .. 'उसने मुझ से यो कहा था, मेरा घोर अपमान कर दिया था, उस समय मैं खामोश रहा, अब भविष्य में जब कभी ऐसा हो, तो मैं ईट का जवाब पत्थर से दूगा उसका मृह तोड दूगा' आदि। इस तरह, क्षणार्ध में मन भूतकाल से भविष्यकाल में पहुच गया। इतने में उसे भूतकाल की फिर कोई वात याद आ गयी और फिर मन लगा भूतकाल में गोते लगाने। और फिर, यकायक वह भविष्यकाल में कैंसे डुवकी लगाने लगा। मन यो भूत में भ्रमण करता है और भविष्य में भी। पर, वर्तमानकाल में तो वह क्षणमान्न भी टिकता नहीं है। वर्तमान क्षण में क्या क्या घटित हो रहा है, उसे जानने की जरा भी इच्छा नहीं है उसे। वह वर्तमान में रहना ही नहीं

चाहता, वहीं जो आदत उसे पड गयी । मन जो अपने ही निर्मित स्वभाव में अटक गया । अत , उसे सही जीना आता ही नहीं है । जीना तो उसे हैं वर्तमान के क्षण में, परंतु मन का स्वभाव ही व्यक्ति को वर्तमान के क्षण में टिकने नहीं देता । जब कभी वर्तमान के किसी क्षण की कोई सच्चाई प्रकट होती है, तो झट से, उसका सबध किसी पुराने अनुभव या भावी कल्पना से मन जोड ही देता है । सक्षेप में, मन प्रतिक्षण यो उडता ही रहता है भूत या भविष्य के वादलों में । पर, वह वर्तमान में कदम रखना ही नहीं चाहता । यहीं कारण है कि, सहीं ढग से हम जीवन विताना ही नहीं जानते, सदैव असतुलित रहते हैं, उत्तेजित और उद्दिग्न तथा वेचैन और वेहोप रहते हैं । झूठ से भरा मन

हमारे मन में धन-प्रतिष्ठा, पद-अधिकार और यश-गौरव की तीव्र लालसा भरी रहती है। उसमें अहकार कूटकूट कर व्याप्त रहता है। इसीलिये, वह हजार तरह के झूठ खड़े कर देता है। यदि मन में झूठ को स्थान ही न मिले तो फिर, उसमें सत्य ही सत्य भरा मिलेगा। परतु, झूठ को पैंदा करने का मन का अभ्यास वहुत गहरा है और परिणामत, उसमें विकारों का ही सचय वढता जाता है। मन तो प्राय: भटकता ही रहता है और फिर, चाहता भी है कि उसे णांति मिले और सत्यका दर्णन हो जाय। परतु सत्य और शांति के नाम पर वह और झूठ खड़े करता है—स्वर्ग के, मोक्ष के, परमात्मा के, आदि। झूठ से भरा मन सत्य के दर्णन कैसे कर सकता है? विकारों से भरा मन शांति कैसे प्राप्त कर सकेगा ? उलटे, णांति प्राप्त करने के प्रयास में वह नवनवीन अशांति को ही जन्म देता है। भगवान बुद्ध कहते हैं

"कोई भी वृत्ति पहले पहल मन में ही उठती है। मन ही सभी प्रवृत्तियों का निर्माना है। सारी सृष्टि मन ही का खेल है। यदि कोई दोपयुक्त मन से वोलता है या कर्म करता है, तो दुःख उसका अनुसरण ठीक वैसे ही करता है, जैसे कि गाड़ी का चक्का उसे खीचनेवाले बैलों के पैरों का। यदि कोई प्रसन्न, निर्दोप मन से वोलता है या कर्म करता है, तो सुख उसका ठीक वैसे ही अनुसरण करता है, जैसे शरीर का साथ कभी न छोड़नेवाली छाया।"

इसे भगवान वुद्ध 'एस धम्मो सनन्तनो 'कहते है, और यही धर्म का सनातन सूत्र है।

"मनो पुव्वड्रगमा धम्मा, मनो सेट्ठा मनोमया।
मनसा चे पदुठ्ठेन, भासति वा करोति वा।
ततो न दुक्खमन्वेति, चक्क व वहतो पद।।
मनसा चे पसन्नेन, भासति वा करोति वा।
ततो न सुखमन्वेति, छाया 'व अनपायिनी।।"

भगवान वृद्ध ने अपनी एक एक वृत्ति को जाचा और पाया कि हर वृत्ति मन के सरोवर में उठी एक लहर है, वह मन का एक कंप है। और, मन जब कंपित हो जाता है, तो उसमे वृत्ति उत्पन्न हो ही जाती है, फिर चाहे किसी भी कारण से कंप उत्पन्न होता हो, उसमे कोई अन्तर नहीं पडता। दुःख का कारण मन में ही है, वाहर नहीं

सरोवर के पानी में कंकड फेका जाय या हीरा, लहर तो उठेगी ही। पानी इस वात की चिंना नहीं करता कि, उसमें कंकड फेका गया है या हीरा फेका गया है। इसी तरह, मन में भी किसी कारण से कंपन उत्पन्न होने पर लहर तो उठेगी ही, उसने उपत्रव तो होगा ही। अगर मन अकप रह जाय, तो कोई वृत्ति ही उत्पन्न नहीं होगी, तो फिर उपत्रव कहां, वेचैनी कैसी और दुख कैसा? अत., मन में ही दु.ख का कारण छिपा हुवा है, क्योंकि मन ही वृत्तियों से, विकारों से पीडित जो है। मन को छोड कर. दुख का कारण वाहर कही अन्यव खोजने का प्रयास व्यर्थ है, वह असंभव है।

भगवान बुद्ध कहते हैं, "कोध से बढ़कर अन्य कोई वड़ी मूर्खता नहीं है। जब कोई मनुष्य तुम्हें गाली देता है, तो अपराध वह करता है। पर, कोधित हो रहे हो तुम और वड भी अपने को दे रहे हो तुम, इससे अधिक मूर्खता और क्या हो सकती हे? अपने ही मन में तुम यदि दु ख का बीज बोते हो, तो उसका फल तुम्हें मिलेगा ही, उससे मुख तुम्हें कैंसे प्राप्त होगा? अपने दु ख के कारणों को, मन के अंतरंग भाग को छोड़ तुम अन्यत्र कहीं खोजने का प्रयास न करो, वह तुम्हारी भूल होगी। उसने मुझे गाली बी, मुझे मारा, मुझे लूट लिया—इस तरह सतत सोचते रहकर जो लोग अपने मन में जबूता की गाठ को बनाये रखते हैं, उनका बैर कभी नप्ट नहीं होता। इस बात को कभी भूलना नहीं चाहिये कि, बैर से बैर कभी नहीं मिटता, शब्रुता से जब्रुता कभी नहीं मिटती। बैर के अलावा बैर-रहित होने में ही शाति है, यही सनातन धर्म है।"

न हि वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं । अवेरेन च नम्मन्ति, एस धम्मो सनन्तनो ।।.....धम्मपद

मन में प्रवृता को भरकर, द्वेप और ईप्यों से जीना ही नरक है और मन में मिन्ता को भरकर, करुणार एवं मोद से जीना ही स्वर्ग है। मन में बसी होट, स्पर्धा

पडोसी का घर, वगीचा, फीनचर, मोटरकार आदि देखकर अनायास ही हम चोक उठते हे और मन में सोचने लगते है कि, यह सब हमसे बढिया है। तुरन्त, हमारे मन में यह इच्छा जाग उठती है कि, हमारा बैभव इससे भी बढिया होना चाहिये। वस, मन मे वेचैनी उत्पन्न हो गयी, जाग उठी ईप्या, और लगी अहंकार को चोट । तब से न है नीद, न सूख-चैन। अब, मन के भीतर अस्वस्थता का बीज वो दिया गया। धीरे धीरे, मन का रोग वढने लगा और रक्तचाप भी। अब हृदय की कमजोरी की व्याधि प्रारभ हो गयी । मन में जगी यह ईर्प्या हमें अब नचाएगी ही । अब हमें अधिक धन कमाना होगा। चाहे वह चोरी से कमाए या किसी अन्य मार्ग से। अव पकड लिया हमें मन की विकलता ने, ईर्प्या ने, अहकार के विकार ने। अव, मन में केवल अस्वस्थता ही नही, क्रोध भी उत्पन्न होगा। तव, कार्य-सिद्धि के मार्ग मे आनेवाले विरोधियों को समाप्त करने की वृत्ति भी उत्पन्न होगी। इस काम में वाधा डालने वाले को णत् और सहायता करनेवाले को मित्र माना जायगा। इस तरह, हमारे विडया वैभव का सपना साकार भी हो जाय, तो भी यकायक हममे नवीन लालसाएं जगेगी कि, हमारे पास हीरे-जवाहरात भी होने चाहिये। उसके लिये भी कुछ प्रयत्न करने होगे, तो फिर, लगी वढने मन की अस्वस्थता । इस प्रकार, एक के वाद एक, अनगिनत तृष्णाएं मन में उत्पन्न होती है। न तृष्णाओं का अन्त होता हे, न हमें सूख-चैन प्राप्त होता है। कारण यही है कि मन विकृत विकारों से भरा होता है, अनंत तुणाओं से भरा होता है, वेचैनी की उसे आदत जो पड गयी है। हमारे हटाये भी वेचैनी मन से हटने का नाम नहीं लेती, तव मन अधिकाधिक वैभव की चीजे जटाने पर उताह हो जाता है। फिर क्या ? मन की उथल-पूथल का अन्त ही नही। यह सारा मन का ही तो छल-प्रपच है। हम यही अपने उद्योग-व्यवसाय मे भी सदा अन्भव करते है, क्योंकि प्रतिदृद्धिता या होड मन में पहले से ही वसी जो है।

मन में ही दु ख का कारण है

भगवान बुद्ध कहते है, "हमारा तृष्णा से व्याप्त मन ही दुख का कारण है, उसीसे जीवन में दुख उत्पन्न होता रहता है, हम दुखी होते रहते है।" जब हम दुख से बहुत सताये जाते है, तो हम पूछ बैठते है कि किसने हमारे लिये दु.ख पैदा किया है? पित-पत्नी, माता-पिता, पुत्त-पुत्नी, मित्त-शब्द, समाज और सामाजिक आर्थिक रचना, इनमें से कौन हमारे दुखों के लिये उत्तरदायी है? वास्तव में हमारे दुखों को उत्पन्न करनेवाले वाहरी कोई कारण नहीं है, अपितु हमारे मन में ही वे कारण वसे है। यदि उन कारणों को हम मन के वाहर खोजने का प्रयत्न करेंगे, तो भूल हमारी होगी। वस्तुत, हमारा मन ही हमारे दुखों के लिये उत्तरदायी है।

मन वस्तुत. अतीतकाल में ही व्यग्र रहता है, भविष्यकाल में नहीं । अपितु, वह अपने को भविष्य में प्रक्षिप्त कर सकता है। वह वर्तमानकाल को भी भविष्य में प्रवेश करा देनेवाला एक मार्ग के रूप में प्रयोग कर सकता है। अतीत क्या है ? वह सचित अनुभव, अनुक्रियाए, स्मृतिया, परंपरा, सचित ज्ञान आदि का भाडार है। ऐतिहासिक अतीत कुछ भिन्न है, वह घटनाओं का इतिहास है। अत स्पष्ट है कि,

काल के जाल में मन फंसा हुआ है, उस पर काल का ही परिणाम होता है। संचित भोगो और उनकी प्रतिक्रियाओ का परिणाम उस पर होता ही रहता है। अतः जिस किसी वस्तु का मन स्पर्ण करेगा, उससे असीम दुःख, भ्रान्तिया और अनन्त समस्याएं ही उत्पन्न होगी।

मन का सच्चा स्वरूप ही इस प्रकार का है कि, वह तथ्यों से विमुख होकर धूर्त तथा झूठा और दुष्ट वना रहता है। और, इसी कारण से समस्याएं पैदा होती है, जीवन द खमय हो जाता है।

मन मे उत्पन्न तनाव के कारण ही अनेक व्याधियां पैदा होती है। अनिद्रा, अपचन, मलावरोध, अल्सर, मधुमेह, रक्तचाप, हृदय-विकार, नाडी-विकार आदि रोगो का मृल कारण प्रायः मन पर का तनाव ही है।

कोई भी वात सर्वप्रथम मन मे ही उठती है, और वाद मे, वाणी अथवा णरीर हारा उसकी प्रतिकिया व्यक्त होती है। किसी ने गाली-प्रदान की, तो सर्वप्रथम उसकी प्रतिकिया मन पर हुई। यदि यह प्रतिक्रिया गहरी हुई, तो वह वाणी मे परिवर्तित होकर गाली का उत्तर गाली से दिया गया; और यदि यह प्रतिक्रिया और भी गहरी हुई, तो हाथ में कोई शस्त्र लेकर मारने दौडा। इस तरह, मन की प्रतिक्रियाए भिन्न भिन्न प्रकारेण कार्योन्वित होती रहती है।

संक्षेप मे कहिए, तो सारा खेल मन का ही है। क्योंकि, मन अति चचल है, वह वर्तमान में टिकता ही नहीं है और हर क्षण भूतकाल की अनुस्मृतियों में या भविष्य की कामना-कल्पनाओं में ही उलझा रहता है।

अत इसे ठीक तरह से हमे पक्का समझ लेना चाहिये कि, विकारयुक्त चित्त सदैव दुख ही उत्पन्न करता है और इसीलिये, चित्त को निर्विकार वना कर दु:ख-मुक्त होने के लिये 'विपण्यना 'साधना का अभ्यास परम आवण्यक है। इसी जीवन मे प्रत्यक्ष फल देनेवाला यह अभ्यास है, और यही अनुभूति के क्षेत्र मे निहित सत्य को जानने का सही उपाय है।

回回回

अध्याय ५

शुद्ध धर्म क्या है ?

धर्म है या सम्प्रदाय

व्यावहारिक जगत मे हम विभिन्न धर्मों के नाम मुनते है। मानव-समाज में आज जो धर्म प्रचलित है, जैसे—हिन्दु, जैन, बौढ़, ईसाई और इस्लाम। इन पर यदि कुछ अधिक चितन किया जाय, तो हमारी समझ में यह वात आती है कि, ये वास्तव में धर्म नहीं है, परतु सम्प्रदाय है। सम्प्रदायों को ही हम धर्म समझ बैठे हैं। इन में से प्रत्येक सम्प्रदाय में उसके अपने सिद्धात, देवता, कर्मकाण्ड, पूजा और मन्त्र है; विचार और वेशभूषा है, स्तोव और पाठ है। कुछ लोग मदिर वनवाते हैं, ईश्वर को मानते हैं और कुछ निरीश्वरवादी है। कुछ अहिंसावादी है, तो कुछ हिंसावादी है। इस प्रकार, इनमें अनेको भेंद है, विभिन्न पथ और उप-पंथ है। अंधश्रद्धा की जकड

मनुष्य-प्राणी इन सम्प्रदायों की रूटियों की वेडियों में इस तरह जकड़ दिया गया है कि, उन बेडियों को तोड़ना सर्वसाधारण व्यक्ति के लिये असमव वन गया है। सभी सप्रदायों के आचार-विचारों की आधार-णिला निरी अन्धश्रद्धा ही वन चुकी है। इन अलग अलग धर्म-पथों को माननेवाले लोगों की नस-नस में आपसी देप-एपी विप का अजस्त्र प्रवाह वहता रहता है, जिसके फलस्वरूप अनेको युद्ध हो चुके हैं और असीम निर्देयता तथा क्रूरता उभरी है। जगत् में अनेक नकली गुरु विद्यमान है, नकली णिष्यों की बहुतायत जो है। नकली गुरु तो 'वाय प्राइक्ट 'हं, नकली णिष्य ही उन्हें जो पैदा करते है; वे सीधे नहीं पैदा होते।

कर्मकाण्डों को धर्म समझ लिया है

जैसे भिन्न भिन्न प्रकार की वेशभूपा और रूपसज्जा, वैसे भिन्न भिन्न प्रकार के थोथे, निर्जीव और निष्प्राण कर्मकाण्डो को हमने धर्म मान लिया है, और उनसे हम गहरी आसिवत लगाये वैठे है। इस तरह, सच्चे धर्म को छोडकर जातपात को, छुआछूत को, पिवत माने गये जल मे नहाने को, विजिष्ट तीथों की याता कर लेने को हम धर्म मान लेते है। वैसे ही, मिदर, मसजिद, गिरजा, चैत्य या गुरुहारे मे मुबह जाम उपस्थित रहने को भी हम धर्म समझ बैठे है। इसी तरह, किसी विणिष्ट देवी-देवता, गुग-आचार्य की मूर्ति या चित्र, चरणिचन्ह, पादपीठ, धातु-अवजेष या उपदेज-ग्रन्थ के सन्मुख बन्दना करने, सिर झुकाने, दीप जलाने, नैवेध चढाने, प्रसाद पाने

वाजे वजाने, नाचने, गाने, अजान-स्तोत्त-पोथी-पुराण पढ़ने, नाम-माला जपने आदि को ही हम धर्म मान वैठे है। भले ही, यह सब यंववत् क्यो न होता हो। किसी अवृष्ट सत्ता को सतुष्ट करने के लिये प्राणियो की हत्या करने या विल चढ़ाने को भी हम धर्म समझ गैठे है। इन भिन्न भिन्न कर्मकाण्डो को ही धर्म मान लेने के कारण धर्म वाजार मे विकने लगा और भारे के लोगो से हम धार्मिक कृत्य करवाने लगे। इसी को मढ़ता और अधश्रद्धा-वण हम धर्म कहने लगे। सच तो यह है कि, ऐसा करने के लिये हमे वाध्य किया गया, पराधीन किया गया, नर्क का भयावना वर्णन खड़ा करके हमे डराया गया और ऐसे तथाकथित धर्म के प्रति अधश्रद्धा उत्पन्न करने के लिये स्वर्ग का मुहावना चिन्न वनाया गया। हम अपने घर का चिन्न तो वनाने से विचत ही रहे, हम अपने स्वय का चिन्न वनाना सोच ही नहीं पाये। हम कीन है ? क्या है कहा से आगे है हमें कहा जाना हे शादि के सबध मे तो हम कुछ भी ठीक ठीक जानते नहीं है, फिर भी, अपनी समझ से हमने नर्क और स्वर्ग के चिन्न तो वना ही लिये है।

अन्धश्रद्धा ही अन्धश्रद्धा

हमारी अध्यक्ष में मुरक्षा की ही भावना छिपी है। हम अपनी आंतरिक अमुरक्षा का, अकेलेपन का, आंतरिक बोध का सामना करने की क्षमता नहीं रखते; इसलिये, हम ऐसी कोई वस्तु चाहते हैं, जिसका हम स्वसुरक्षा के लिये सहारा के सके, फिर वह सहारा जाति का हो, समाज का हो, राज्य या राष्ट्रीयता का हो, अथवा कोई महात्मा, कोई उद्धारक या कोई और वस्तु का ही हो।

सम्प्रदायो-धर्मों के सबध में भी हम मोचे, तो क्या इनमें भी कही एकता है ? कहना पड़ता है कि वह कर्तई नहीं है। इसके उलटे, वे अनेकानेक छोटे छोटे पथों में, दलों में और जातियों में बटे हुओ दिखायी देते हैं। सारे जगत् में यही एक-सी प्रक्रिया है। ईमाई ईसाइयों का, मुसलमान मुसलमानों का, हिन्दु हिन्दुओं का नाश करने पर जुले हुओं है। ये विभिन्न धर्मवादी छोटी छोटी वातों के लिये एक-दूसरे से जूझते हैं, लड़ते-झगड़ते हैं, यहातक कि एक-दूसरे की हत्या करते हैं। बैसे तो किसी युद्ध की भयानकता और क्रूरता किसीमें छिपी नहीं है। मचाई यह है कि, धर्म या सम्प्रदाय लोगों में एकता कर्तई उत्पन्न नहीं करते। पिर भी, भय के कारण हम इनसे अलग भी नहीं होना चाहते।

मदिर मे अपने उपास्य-देवता की गूर्ति के दर्गन करना उचित है, क्यो कि उससे श्रद्धा जागती है, वह हमारे मन मे सीमनस्यता उत्पन्न करती है और वह हमारा चित्त एकाग्र करने मे सहायक वन जाती है। मूर्ति के दर्गन करके, मन में उसकी धारणा करके चित्त को एकाग्र करने का साधन मिल जाता है और उपास्य-देव के गुणो का वर्णन मन ही मन मे करते हुओ उन्हे जीवन मे उतारने का प्रयत्न करना

उचित तथा कल्याणकारी भी है ! परंतु यह ऐसा किसीसे होता नही है, केवल मदिर मे मूर्ति के यंत्रवन् दर्शन करने को ही धर्म मान लिया जाता,है, इसी हिं हि मेहम उलझे रहते हैं। फलत हमारी आतरिक प्रगति कुटित ही नही, परतु कमजोर हो जाती है।

इसी प्रकार, प्रभु का भजन-कीर्तन भी मन की तल्लीनता के लिये है और चित्त को एकाग्र करने के लिये साधन-माल है। परंतु इसके तथ्य को समझने का कोई प्रयास नहीं करता। वह केवल भजन-कीर्तन में ही लगा रहता है, अपितु, उनका सहारा लेकर आतरिक प्रगित का वह प्रयत्न नहीं करता और गतान्गितकता के अनुसार वह भजन-कीर्तन तक में ही सीमित रहता है, केवल रूढि का दास वनकर ही रह जाता है।

किसी गुरु या सन्त के दर्शन और नमन, मन मे श्रद्धा जगाने के लिये किये जाते हैं। इससे मन मे प्रेरणा प्राप्त कर के उनके सद्गुणों को देखने और आत्मसात् करने का स्तुत्य हेतु रहता है। परतु, यह तो कोई करता नहीं। इसके उलटे, गुरु ही अपने आडम्बर में उलझे रहते हैं। इससे अधश्रद्धा को ही बढावा मिलता है, नकली गुरुओं की सख्या बढती है और अज्ञानी लोग उसी अधश्रद्धा में उलझे हुये फंसे रह जाते हैं।

किसी धर्मग्रथ का, पोथी-पुराण का, स्तोव्र-कथा का पाठ और श्रवण वास्तव में हमारे धार्मिक जीवन का और हमारे धर्माचरण का विकास करनेवाला सिद्ध हो, यह अपेक्षित है। परतु यह तो होता नहीं है, उलटे, केवल पाठ और श्रवण को ही धर्म का आचरण माना जाता है और जीवन धन्य हुआ समझा जाता है। जीवन में भरे विकारों को नष्ट करने का कोई प्रयास ही नहीं किया जाता है और उनका सचय अधिकाधिक वढ जाता है। इससे 'में प्रतिदिन खूव पूजा-पाठ करता हू, भजन-कीर्तन सुनता हूं 'इस अहभाव को ही केवल पुष्ट किया जाता है और सदाचरण नाममाव्र भी होता नहीं है। धर्माचरण तो वास्तव में होता नहीं है, परंतु मिथ्याचरण की दलदल में अवश्य फसा जाता है।

गरीर को स्वस्थ तथा निरोगी रखने के लिये और मानसिक सयम के लिये वास्तव मे उपवास-त्रत किये जाना उचित है। परतु, इच्छित वस्तु की प्राप्ति की मिथ्या कल्पना से उपवास-त्रतादि किये जाते है। इससे केवल आसक्ति ही पुण्ट होती है और कल्याण का मार्ग वद हो जाता है, आतरिक प्रगति कक जाती है।

कोई माला फेरता है और मत्न-जाप करता है, जिससे चित्त की एकाग्रता जगने की प्रेरणा प्राप्त होना वास्तव में अपेक्षित है। परंतु चित्त तो एकाग्र होता ही नहीं, सारा जपजाप यत्नवत् जो किया जाता है। केवल जपजाप की रूढि को पूरा करने को ही धर्माचरण कहते हुओं सही हेतु से हम भटक जाते है। शरीर-स्वास्थ्य के लिये योगासन करना उत्तम है । परतु, उसी को धर्म मानकर मिथ्या तीर पर 'अत शृद्धि 'समझी जाय, तो वह अधश्रद्धा का विषय वन जाता है ।

माला, तिलक, वेणभृपा जैसे वाह्य आडम्बर, नदी-स्नान, तीर्थाटन, कथा-पाठ, उपवास-व्रत जैसे वाह्य कर्मकाण्ड, अथवा आत्मवाद-अनात्मवाद, आस्तिकता-नास्तिकता, शाश्वत-अणाश्वत्, द्वैतवाद-अद्वैतवाद-विणिष्टाद्वैतवाद, ये सिद्धात-वे सिद्धात, आदि बुद्धिवाद मे रिजत दार्णिनक मान्यताएं इनमे ही मुक्ति का परामर्प देखा जाये, तो णुद्ध धर्म कैसे हाथ लगेगा? इन दार्णिनक मान्यताओं को, इन वाह्य आडम्बरो तथा कर्मकाण्डो को धर्म मान लेना णुद्ध प्रतारणा होगी, महाभयंकर अज्ञान सिद्ध होगा। इसी को 'शीलव्रत परामर्ण' कहा जाता है।

इन सभी अधश्रद्धाओं से तथा रुढियों से वचने के लिये और णुद्ध धर्म को ठीक में समझते हुओं उसके सर्वांगीण एवं समुचित विकास के लिये हमें हर वात का सही सही और उचित मूल्याकन करना होगा। गुद्ध धर्म सार्वजनीन होता है

धर्म का एक महत्वपूर्ण अंग है, मन को वण मे करना। मन को वण मे करना ही 'समाधि 'है। राग, हैप, मोहादि विकारों को क्षीण करनेवाले योग्य आलवन से प्राप्त समाधि ही सच्ची समाधि है। सिद्धि प्राप्त करके लोगों को चमत्कारों से चोका देना सही धर्म नहीं है।

चित्त से विकारों को निकाल कर, जीवन में शुद्ध आचरण को अपनाना, यहीं वास्तव में सच्चा और शुद्ध धर्म है। इसलिये, राग, द्वेप, मोहादि विकारों से छुटकारा पा लेना ही वास्तव में जीवन का लक्ष्य है, होना चाहिये। दुर्भावना के स्थान पर सद्भावना को जगाना, द्वेप के स्थान पर प्यार से चित्त को भरना, वैर के बदले मित्रता का व्यवहार करना, ईप्यों के स्थान पर प्रसन्नता को जगाना-में सारे सद्गुण हमारे प्रतिदिन के व्यवहार में प्रकट होते रहना ही, हमारे सच्चे और शुद्ध धर्म के मार्ग पर चलने की सही कसौटी है।

गुद्ध धर्म सार्वजनीन होता है। कोई जब कोध करता है, तब उस कोध को हिन्दु-कोध, मुस्लिम-कोध या ईसाई-कोध के नाम से नहीं पहचाना जाता। कोध तो वस केवल कोध ही है, फिर वह करनेवाला किसी भी मंप्रदाय या धम का व्यक्ति क्यों न हो। वैसे ही, राग, द्रेप. मोह, लोभ, आसिक्त, ईर्प्या, मत्सर आदि विकार भी सार्वजनीन है, और इनका भला-बुरा परिणाम भी सार्वजनीन ही होता है। इस मूलभूत तथ्य को समझना ही शुद्ध, सच्चे धर्म को समझना है।

यदि मन हमारे वश में रहने लगे, जीवन में सदाचार सहज भावसे बना रहे, अपने स्वार्थ के लिये औरों को हानि पहुचाने की दुर्बद्धि नष्ट हो जाये, अपने पास के सुख-साधनों को आँरों में वांट कर उन्हें अपने सुख का भागीदार बनानेकी दान-वृत्ति सहजभाव से जीवन का अग वन जाये, अधश्रद्धा या रूढियों के कारण जिन्हें हमने कभी धर्म-साधन के रूपमें अपनाया था और जिन्हें अपने अज्ञान के कारण हमने मुक्ति-मोक्ष का साधन मानकर अपनी छाती से चिपका रखा था, वह सब काट तथा प्रयास के बिना अपने आप छूट जाये; और सही प्रज्ञा को हम प्राप्त करते जाये; विशुद्ध विवेक को जगाते जाये। इस प्रकार, सही धर्म का सर्वागीण विकास होता रहे, फिर व्यवित किसी सप्रदाय या धर्म का क्यों न हो। इसी शुद्ध, सच्चे धर्म को कैसे प्राप्त किया जा सकता है, यही अत्र हमें देखना है। उसीका अभ्यास हमारे लिये सही माने में कल्याणकारी है, वही हमें दुख एव चिन्ता से छुटकारा दिलानेवाला है। अत. मुक्ति का वही विशुद्ध मार्ग है।

सक्षेप मे, शील, सदाचार, समाधि द्वारा मन को वश मे करना और प्रज्ञा द्वारा मन को शुद्ध करके विकारों को समाप्त करना ही सन्चा, शुद्ध धर्म है, सार्वजनीन धर्म है। अत., शील, समाधि और प्रज्ञा ही सही धर्म है। इन्ही को जीवन मे अपनाकर हम इस ससार-सागर से सुखपूर्वक पार हो सकते है, भवचक धर्मचक मे परिवर्तित कर सकते है। अन्तिम मुक्ति का यही सही रास्ता है।

अध्याय ६

जीवन का अंतिम लक्ष्य

जीवन का अन्तिम लक्ष्य क्या है, इस महत्त्वपूर्ण प्रक्रन पर गंभीरतापूर्वक सोचने के लिये आज किसी के पास समय नहीं है। आज के याद्रिक युग के व्यस्त जीवन में इस विचार के लिये किसी को अवकाण ही नहीं मिलता है। अब तो 'समय' नाम की चीज ही मिलना असभव हो रही है। सुबह के नित्य-कर्म के बाद चाय-अल्पाहार होते ही लोग अपने अपने व्यवसाय के कार्यवश दौडधूप करने लगते हैं और सारा दिन उसीमे व्यस्त रहकर शामको थके-मादे घर लौटते है। भोजन, निद्रा और व्यवसाय में दिन पूरा। प्रतिदिन का यही जीवन-क्रम। आयु बीतती जाती है और संसार के भवचक में लोग घुमते ही रहते है!

रात और दिन, धन वटोरने मे ही हम सभी व्यस्त हे। जो निर्धन है, उनको रोजमर्रा के जीवन-यापन के लिये धन की आवश्यकता रहती है। सच तो यह है कि, अनेको कर्ज के वोझ के नीचे वे दवे ही रहते है। साथ ही, व्यसन भी साथी हो जाते है। व्यसन-पूर्ति के लिये फिर और अधिक धन की जरूरत होती है। वेतन या अन्य कमाई का धन पूरा नहीं पडता। तव, धन-प्राप्ति के अन्य मार्ग खोजना लाजिमी हो जाता है। अन्तत, चोरी, जुआ आदि बुरी आदते घर कर लेती है। मजदूर अपने सगठन के वलपर धन ऐठने के लिये आन्दोलन और हिंसाचार पर उतारू वन जाते है। श्रद्धा या आदर से उन्हें कोई लेना-देना नहीं है, काम-कर्तव्य में ध्यान देने की उन्हें कोई आवश्यकता नहीं है। वस, द्वेष ही द्वेप से वे भरे जाते है।

अपने परिवार के जीवन-निर्वाह को सुचारूता से चलाने के लिये मध्यम वर्ग के लोग धन तो कमाते है, परतु व्यवसाय, विवाह या अन्य विशेष कार्यों के कारण वे कर्ज मे फस जाते है, जिससे छुटकारा पाने के लिये मिलावट का व्यवसाय, भ्रष्टाचार आदि गैर-तरीके उन्हे अपनाने पडते है।

धनी लोगो में और अधिक धन जुटाने की होड मची हुयी है। जो उनके पास है, उससे वे सतुप्ट नहीं है। जो उनके पास नहीं है, वह प्राप्त करने के लिये सट्टा आदि गलत व्यवसाय के रास्ते वे अपनाते है। झूठ, व्यभिचार, नशा आदि व्यसनों के अधीन वे हो जाते है। फिर, ऋण लेने की आदतसे वे लाचार हो जाते है। परिणाम-स्वरूप, परिवार में झगड़े-टटे वढ जाते है, कोर्ट-कचहरी की वला लग जाती है। उद्योगपितयों की हालत तो और भी वुरी है। उनमें से कुछ के व्यवसाय कुछ ठीक चलते-से दीखते हैं, परतु कभी यकायक ही उनकी परिस्थितिया वदल जाती है। ये चढाव-उतार वैसे ही चलते रहकर अस्थिरता का सामना चिन्तायुक्त मन स्थिति से उन्हें करना पडता है। कभी वे मजदूरों के हिंसाचार से तंग आ जाते हैं, तो कभी सरकारी नियमों से उलझ जाते हैं और कभी ऋण की वड़ी वड़ी रकमों को लौटाने की चिंता सवार रहती है।

गुरु-शिष्यो के सबध या मठाधिपति की बात ले तो, वे एक-दूसरे को कोसने में ही लगे रहते है। कही भी तो छुटकारा नहीं है।

कोई अपने-आपको खूव निश्चित मान लेता है, तो दूसरे ही क्षण में वह स्वयं किसी व्याधि से पीडित हो जाता है या अपने किसी प्रिय जन के विछुड जाने से दु खाकुल हो जाता है।

विमानों में और रेलगाडियों में या बसों में, सर्वत्न भीड ही भीड लगीं रहती है, पता ही नहीं चलता कि ये सभी लोग कहा दींडे जा रहे हैं। सुख-प्राप्ति के लिये उनकी यह दौडधूप समझें, तो देखते हैं कि सुख तो क्षितिज के या मृगजल के समान उनके आगे ही आगे दौडता जाता है, बीच का अन्तर वैसा ही कायम जो बना रहता है। पूरव से पश्चिम और पश्चिम से पूरव, इतस्तत, लोग दौडते ही नजर आते हैं, किसी को भी विश्राम लेने की सुध नहीं है। यूरप-अमरीका में धन की, सुख-सुविधाओं की कमी नहीं है, फिर भी वहां लोगों की आणा-आकाक्षाओं का अन्त नहीं है। यही कारण है कि वहां हर समय तनाव और व्याकुलता से जीवन भरा रहता है, सभी क्षतों में होड और स्पर्धा का साम्प्राज्य है। देश-देश युद्ध और हिंसाचारों से वस्त है, अधिकारी सत्ताधीश चिन्ताग्रस्त है इस भय से कि, कब किस को जीवन से हाथ धोना पड़े या सत्ता-भ्रष्ट होना पड़े।

जैसे जैसे विज्ञान की प्रगति और विकास हो रहा है, वैसे वैसे हमारी आशाए, अपेक्षाए एव मागे वढती ही जा रही है। तव सुख कैसे ? उलटे, दु ख और व्याकुलता, चिन्ता और तनाव की ही वृद्धि होना अपरिहार्य है।

आखिर, यह सब क्या हो रहा है ? सुख तो सभी चाहते है, परतु दु ख ही पल्ले , पड रहा है। मन अत्यत वस्त है और तनावों से ग्रस्त है। सभी को यही सोच हे कि मन को शान्ति कैसे मिले ?

फिर, जीवन का अतिम लक्ष्य क्या है और उस लक्ष्य तक हम कैसे पहुचे, यह विचारणीय प्रश्न है। इस संसार मे हमे व्यवहार भी करना है, कर्तव्य भी निवाहना है, परिवार की देखभाल भी करनी है, ईश्वर-चिंतन भी करना है। परतु यह जीवन की यथार्थता नहीं है। यह सब तो केवल कर्तव्य-पालन ही हुआ, परतु जीवन का ध्येय

अर लथ्य कुछ और ही है, इसे हमे ठीक समझ लेना है। इस के लिये अर्थात् कुछ समय देना होगा और इस ससार-चक्र से मुख-णातिपूर्वक वाहर निकलना होगा। यह तभी होगा, जब कि विकारों से ग्रस्त हमारे चित्त को उनसे मुक्त करके हम विणुद्ध करेगे। तभी हमें सच्ची मुख-णान्ति प्राप्त हो सकेगी। इस जीवन का तथा पुनर्जन्म का विण्वास करनेवाले हम भावी जन्मों से तभी छुटकारा पा सकेगे, जब कि हम उनके लिये अभ्यास करेगे और राग-द्वेप-मोहादि विकारों से मुक्त होने का दृढ प्रयत्न करेगे। तभी जन्मजन्मातरों के मचित सस्कारों को हम समाप्त कर सकेंगे और साथ ही, नये सस्कार होने को रोक सकेंगे। इसकी प्रत्यक्ष अनुभूति ही सही मुक्ति है। यह अनुभति या मुक्तावस्था विशेष परिश्रम से इसी जन्म में पायी जा सकती है।

साराण मे, सचित सस्कार समाप्त करना, नये संस्कार नही वनने देना, चित्त नितान्त णुद्ध करना और भवचक धर्मचक मे परिवर्तित करना, यही सही जीवन का एकान्तत याने निण्चयपूर्वक लक्ष्य है। इसे पाने का सरल एव मुलभ मार्ग 'विपण्यना ' साधना है, जिसके अभ्यास मे निमग्न होकर हमे आतरिक प्रगति कर लेनी चाहिये।

0 0 0

द्वितीय विभाग

विज्ञान-दर्शन



अध्याय ७

छोटे से छोटा परमाणु ः नन्हे से नन्हा अष्टकलाप

वुद्ध की तपस्या

थाज से २५०० वर्ष पूर्व राजकुमार सिद्धार्थ (गौतम वुद्ध) सत्य की खोज के लिये अपनी प्रिय पत्नी यशोधरा एव नवजात शिशु राहुल को त्यागकर राजमहल से चल दिये और सदग्र की तलाश में लग गये। वे पहले 'आलार कलाम 'तापस के पास गये और उनसे सात ध्यानो की समापत्तिया सीखी। आगे का ध्यान सीखने के लिये सिद्धार्थ ने 'उद्रक रामपुत 'नामक तापस के पास जाकर अब्टम् ध्यान की प्राप्ति की। किन्तु, इन आठो ध्यानो से भी उन्हें सम्बोधि धर्म प्राप्त नहीं हो सका, दु ख की पूर्ण निवृत्ति नहीं हो सकी । हा, इसके द्वारा उन्हें अनेक अतीत और अनागत कल्पो को जान सकने की सिद्धिया अवग्य मिली, परन्तु ये सब तो लौकिक उपलब्धिया मात्र थी। उन्हे तो जन्म-जरा-मरण-पीडित इस लोक से आत्यन्तिक दु ख-विमुक्ति का मार्ग चाहिये था। उन्होंने देखा कि, ये दोनो ही आचार्य नित्य आत्मासवधी कल्पना से वाहर नही निकल सके है। तब उन्होंने स्वय ही विमुक्ति का मार्ग खोजने का निश्चय किया। इस विशिष्ट साधना मे सहयोग देने के लिये पाच तपस्त्री उन्हें और मिल गये। इनमे से एक का नाम कोडज था, जिसने सिद्धार्य के जन्म के पाचवे दिन उनके निश्चित रूप से सम्यक् सम्बुद्ध होने की भविष्य-वाणी की थी। इनके साथ सिद्धार्थ ने छ वर्षो तक कडोर उपवास, तपण्चर्या और ध्यान-भावनाएं की । कठिनतम वर्तो का उन्होंने पालन किया और दुर्वह आत्म-संयम की यवणा सही । उनका शरीर सूखकर काटा हो गया और हड्डियो का ककाल मात्र वच रहा। तव उन्हें मालूम हुवा कि वे अत्यंत कुश हो गये है और यह अवस्था धर्म, विराग, बोब, मुक्ति के लिये नहीं है, क्योंकि दुर्वल इस पद को नहीं पा सकता। इन विचारों के साथ सिद्धार्थ पुन आहार लेने लगे। जब उनका शरीर और मन फिर से स्वस्य हुवा, तब उन्होने समाधि लगायी। उन पाच तपस्त्रियों ने असतुष्ट होकर उनका साथ छोड दिया। अतिम वोधि के लिये सिद्धार्थ कृतसंकल्प हो अश्वत्यमूल मे पर्यडक्वद्ध हुए और उन्होने प्रतिज्ञा की कि, जब तक मै कृतकृत्य नहीं होता, तबतक इसी आसन मे बैठा रहुंगा।

वुद्ध का साक्षात्कार

वैशाख पूर्णिमा की रावि के प्रयम याम मे उन्हे पूर्व जन्मो का ज्ञान प्राप्त हुवा, दूसरे याम मे दिव्यचक्षु विशुद्ध हुवा, अन्तिम याम मे प्रतीत्य समुत्याद का साक्षात्कार

हुवा और अरुणोदय में उन्हें सर्वज्ञता का प्रत्यय हुवा। उन्हें सम्यक् सम्बोधि प्राप्त हुई और वे सम्यक् सम्बुद्ध वन गये। सर्वज्ञता का साक्षात्कार पाने पर भगवान बुद्ध ने ये प्रीति-वचन (उदान) कहें. "कष्टमय जन्म वारवार निना पडा। में गृहकारक की खोज में ससार में व्यर्थ भटकता रहा। किन्तु, गृहकारक! अब में ने तुझे देख लिया। अब तू फिर गृहनिर्माण नहीं कर सकेगा। तेरी सब कडिया ट्ट गई गृह-जिखर ढह गया, चित्त-निर्वाण का लाभ हुआ। तृष्णा का क्षय देख लिया।"

आपाढ पूर्णिमा को भगवान बुद्ध ने उन पाच तपस्वी भिक्षुओं को प्रथम उपदेण 'सारनाथ' (काणी के पास) में दिया। यह उपदेण 'धर्मचक-प्रवर्तन-सूत्र' के नाम से विख्यात है।

बुद्ध का कलाप-दर्शन

भगवान बुद्ध ने इस साक्षात्कार मे प्रकृति की वास्तवता का परीक्षण किया और उन्हें स्पष्ट दीखने लगा कि, उनका यह ठोस प्रतीत होनेवाला णरीर वस्नुत. असख्य-असख्य परमाणुओ का, कलापों का पुज मात्र है। ये कलाप परमाणुओ से भी नन्हे हे और इनके आगे टुकडे नही हो सकते। एक एक कलाप इतना सूक्ष्म हे कि, ग्रीप्मकाल मे रथ के चक्के से उड़ी हुई धूल के छोटे से छोटे कण का ४६६५६ वा हिस्सा माल है। उन्होंने यह भी देखा कि, यह परमाणुओं का पुज भी सतत प्रवाहमान है; सतत परिवर्तनशील है; नित्य, स्थिर नहीं है। यही दशा मन की भी है। वह भी अत्यत अस्थिर है, सतत परिवर्तनणील है, सतत उत्पन्न-धर्मा और विनाण-धर्मा है। मन समस्त मानसिक णक्तियो का प्रतीक है, और ये मानसिक णक्तिया, जो कि उत्पादक है, हमारे भीतर से वाहर की ओर, और जो उत्पन्न है, वे वाहर से भीतर की ओर निरन्तर प्रवाहमान है। और यह प्रवाह का ऋम अनादि काल से अविच्छिन्न चलता आ रहा है। भगवान वुद्ध ने समझ लिया कि उनके ज्ञानचक्षु खुल गये है। जव उन ज्ञानचक्षुओं से उन्होंने आत्मिनिरीक्षण किया, तो देखा कि सभी कुछ सारहीन है। तीक्ष्ण समाधि की अणुन्वीक्षणीय दृष्टि द्वारा उन्होने कलापो का फिर एक वार परीक्षण किया और उनके अनित्य स्वभाव पर ध्यान टिकाया, तो देखा कि वे शून्यवत् होते जा रहे हैं। कलापो का अपना कोई अलग अस्तित्व नहीं है और वे केवल स्वभाव मात्र हैं, वे केवल 'पञ्जित' याने प्रज्ञप्तिमात्र हैं । और इस प्रकार, इस प्रज्ञप्ति-सत्य का अतिक्रमण कर उन्होंने परमार्थ-सत्य की जानकारी प्राप्त की और गिक्तयों के सत्य स्वभाव को जाना।

जड और चेतन की नि सारता

इस तरह जब उत्होंने अपने गरीर के भीतर जार और कार जेवन और जन

दोनो को निरन्तर प्रवाहमान देखा, तो क्रमण: दू ख-सत्य का साक्षात्कार कर लिया। ऐसा होते ही उनके अन्दर का अहंभाव टुट गया और गुन्य मे परिणत हो गया। और तब दू ख-निरोध की स्थिति मे वे पहच गये, जहा आत्म माव लेश मात भी नहीं रह गया। आत्मा के प्रति सारी आसक्तिया समाप्त हो गयी। अव यह स्पष्ट हो गया कि, जड और चेतन दोनो ही कितने नि सार है, कितने खोखले है। इन दोनो का सयोजन एक ऐसा दिखावा है, जो सतत प्रवाहमान हे, सतत परिवर्तनशील है, कार्य-कारण के कठोर नियमो से नियन्नित हे, प्रतीत्य समुत्पाद-सकारण उत्पत्ति के सिद्धान्त पर अवलम्बित हे । यह जानते ही उन्हें सत्य का सम्पूर्ण साक्षात्कार हो गया । वोधिसत्व मे सग्रहित बुद्धत्व के अनन्त गुण जाग्रत हो उठे और वैणाख पूर्णिमा की राति वीतने के पूर्व ही उन्होंने वृद्धत्व प्राप्त कर लिया और वे सम्यक् सम्बद्ध वन गये।

अस्टकलाप

सारनाथ मे जाकर भगवान बृद्ध ने उन पाच भिक्षओ को अनुभव कराया कि, सारा मानव-गरीर कलापो से वना हवा हे और प्रत्येक कलाप उत्पन्न होकर नष्ट हो जाता है; और यह कलाप भी इकाई न होकर एक समृह है, जो निम्न-लिखित भौतिक जड-तत्वो से बना है :---

- (१) पृथ्वी धातु (धातु याने स्वभाव) और उसके गुणवर्म जैसे–हलका, भारी—प्रसारण णक्ति
- (२) अग्नि धातु और उसके गुणधर्म जैसे-ठडा, गरम-सतापन जितत
- (३) वायु धातु और उसके गुणधर्म जैसे-हलन-चलन-सचालन णिकत
- (४) आप धातु और उसके गुणधर्म जैसे-बाधना --सयोजन णक्ति

इसतरह, ये चार धातु और उनके चार गुणधर्म मिलाकर आठ कलापो के समूह को अप्टकलाप का नाम भगवान बुद्ध ने दिया। ये चार धातु महाभूत कहलाते है और दूसरे चार उनके उपाग हे। भौतिक जगत् का नन्हे से नन्हा कर्ण यह कलाप है और एक कलाप भी तब बनना है, जब कि उपरोक्त आठो तत्व, जो कि बस्तृतः गुणधर्मस्वभाव ही हे, एक साथ एकवित होते हैं। दूसरे शब्दो मे--प्रकृति के गुणधर्म-स्वभाव की विशिष्टता लिए हुए इन आठ तत्वो का सह-अस्तित्व एक ऐसे समूह का निर्माण करता हे, जिसे भगवान वुद्ध ने 'कलाप' कहा है।

भगवान बुद्ध ने यह प्रत्यक्ष किया कि, इन कलापो का प्रतिक्षण अगणित वार

परिवर्तन हो रहा है. मंगठन-विघटन हो रहा है, और यह क्रम निरन्तर निर्वाध नल रहा है। ये कलाप गिवत के खोत-प्रवाह है, जैसे कि दीप-ज्योति से या विजली के वल्ब मे प्रकाज-प्रवाह हे । यह जरीर, जो दीखने मे ठोम इकाई जैसा लगना 🔆, वस्तुनः भौतिक पदार्थों और जीवन-जावत के सह-अस्तित्व का धारा-प्रवाह मात्र है।

साधारण व्यक्ति की दृष्टि में लोहे का एक टुकटा नवंबा ठांस, जट और गतिहीन है । परन्तु वैज्ञानिक जानता है कि, यह भी असरय विग्रन्कणो (Electrons) से बना है, जो प्रतिक्षण अगणित बार परिचितित होते ही रहते है, प्रवाहित होते ही रहते हैं। जब एक निर्जीव लोहें के टुकरें की यह देशा है, तो मनुष्य जैसे जीवित प्राणी की क्या दला होगी । मानव-लिरोर मे तो परिवर्तन जो हो रहे है, वे और भी अधिक तीव्र होगे ही।

गरीर केवल प्रकम्पन माल है

परन्तु क्या मनुष्य अपने भीतर हो रहे उन भीषण परिवर्गना का-प्रकम्यो का-अनुभव करता ह ? सभी कुछ परिवर्तनणील और प्रवाहमान है, यह जाननेवाला बेजानिक भी क्या स्वय यह अनुभव करना है कि उसका अपना गरीर भी परिवर्तनशील कोर प्रवाहमान है, जिन्तनसमूह और प्रकम्पन मात्र है ? उस व्यक्ति के मन मे ज्या प्रतिक्रिया होगी. जो अतर्दृष्टि द्वारा स्वयं यह देखना है कि उमका गरीर केवल प्रक्ति-नमृह और प्रकम्पन मात्र है ? जब कोई अपने अन्दर हो रही निरन्तर परिवर्तनगीलना की-अनित्यता की-स्वानुभृति कर लेता है, तो फलत उसे दृ ख आयंगत्य का साक्षात्कार हो जाता है। जब उसे अभ्यन्तर मे गरीर के अन्दर मे परमाण-समृहो के निरन्तर हो रहे सघर्षण, प्रकम्पन और विकीरण का तीव्र अनुभव होता है, तो वह समझ देता हे कि सचमुच जीवन कितना दुखमय है—बाह्यम्प में और अभ्यन्तरिक याने अन्तरस्य मे भी, मवृत्तिस्य मे और परमार्थ स्य मे भी।

क्या आन्तरिक सुख प्राप्त है ?

भगवान बुद्ध ने कहा है कि जीवन दु खमय है। तो यह भ्रान्ति नहीं होनी चाहिये कि, जीवन इतना दयनीय है कि यह जीने योग्य नहीं है, यह बौद्ध-दर्शन इतना भीषण दु खवाटी है कि इसमे मुख-गान्तिमय जीवन के लिये आगा-आग्वासन हे ही नहीं। आखिर मुख है क्या ? आधुनिक विज्ञान ने भौतिक क्षेत्र में जो उन्नति की हैं उसके परिणामस्यन्य भौतिक सुख की वहतायत अवण्य हे । परन्तु यह बहुतायत हीं नच्चा मुख प्राप्त नहीं करा देतीं। तो मच्चे मुख की कुजी क्या है ? यही भगवान बृद्ध ने दृढ़ लिया और वह है आंतरिक णान्ति । यह आन्तरिक शान्ति ही मच्चा मुख है और यह अपने मन को वण मे करने पर ही उपलब्ध हो सकता है, न कि भौतिक पदार्थों की मुख-मुविधाओं से। आन्तरिक जान्ति के विना सच्चे मुख की कल्पना ही व्यर्व है।

भगवान बुद्ध की 'विपश्यना ' साधना द्वारा मन को वश में करने पर जो आन्तरिक णान्ति मिलती है, जो प्रीति-आनन्द मिलता है, उसकी तुलना तुच्छ इन्द्रियजन्य सुख से नहीं की जा सकती। इन्द्रियजन्य सुख के पूर्व और पश्चान् दु ख ही होता हे, जैसे कि कोढी को खाज खुजलाने के पूर्व और पश्चात्। परन्तु ध्यान के प्रीति-मुख में पहले और पीछे कहीं भी दु ख और पीडा नहीं है। इस साधना-मार्ग द्वारा अभूतपूर्व शान्ति मिलती है और स्वत यह सन्तोप होने लगता है कि केवल दैनदिन जीवन के ही कष्ट दूर नहीं होते है, विलक शनै शनै अपितु दृढतापूर्वक अभ्यास से जन्म-मरण के शिकजे से भी छटकारा हो जाता है।

अध्टकलापो का उत्पन्न-नध्ट होना

भगवान बुद्ध ने अपने ज्ञान-चक्षुओ द्वारा देखा कि, ये अप्टकलाप कितनी तीन्न गति से उत्पन्न और नष्ट होते हैं। एक चुटकी वजाने मान्न के समय में इस कलाप का अनेक शत-सहस्र-कोटि वार्गुंउदय-व्यय, सगठन-विघटन, सर्जन-विसर्जन हो ही जाता है।

इसी सत्य को पाश्चात्य जगत् के, अमरिका के एक प्रसिद्ध भौतिक विज्ञान-णास्त्रज्ञ डॉ अल्वरस ने अभी-अभी आधुनिक उपकरणो के वल पर एक वात खोज निकाली, जिस अनुसधान के लिये उसे नोवल पुरस्कार मिला है। उसने एक विशेष यत्र का निर्माण करके परमाणु से भी सूक्ष्म कणों (Sub-atomic Particles) के उदय-व्यय को गिनकर देखा, तो पाया कि यह एक सेकैंड मे १ पर २२ शून्य इतनी वार उत्पन्न होकर नष्ट हो जाते है। इतने अल्पजीवी है ये कलाप।

इन कलापों को ही भगवान बुद्ध ने रूप-कलाप कहा है। इतनी तीव गित से उत्पादन और विनाश होने के कारण यह मिली-जुली माया हमारे लिये वडा भ्रम पैदा करती है।

ठोस भी तरंग मात्र है

भगवान बुद्ध ने जानचक्षु से यह भी देखा कि, इन अण्टकलापों में एक दूसरे के वीच की जो पोल है याने भून्य आकाश है, वह वास्तव में आकारमान में सूर्य से पृथ्वी की दूरी से भी कई गुना अधिक है और ये कलाप भी स्वय कोई ठोस कण नहीं है, तरगे ही तरगे है। अत ठोस से ठोस दीखनेवाले पत्थर में भी परमार्थत तरगे ही तरगे है, गून्यता ही गून्यता है। घनसजा की यह माया हमें इस परमार्थ-सत्य को देखने नहीं देती। हम जिसे ठोस पदार्थ कहते है, वे वस्तुत भिन्न भिन्न प्रकार के गुण-धर्मोवाली तरगों के पुज मात्र हे। यह हमारा शरीर और उसकी इन्द्रिया, जिन्हें भी हम ठोस समझते हैं, वे सब शून्य में क्षण क्षण उत्पन्न और नष्ट होनेवाली तरगाविलया मात्र ही देखी जा सकती है। परन्तु इन भिन्न भिन्न स्थूल आकृतियों में समाए हुए सूक्ष्म सूक्ष्म रूप-कलापों को देख सकना असम्भव है। रूप-कलापों के इन समूहों को

ही घन-समूह कहा गया है। विपश्यना-प्रजा-जन्य वोधि नेत्रो द्वारा ही इन घन-समहो की माया विदीर्ण कर सूक्ष्म सत्य का स्वयं साक्षात्कार किया जा सकता है।

तेज गति से उत्पन्न भान्ति

यह रूपघन याने घनसमूह की ही भाति घन-सतित की मरीचिका भी वडा भ्रम पैदा करती है। हवाई जहाज का पखा वडा तीव्र गति से घूमता है, तो हमे सदेह होने लगता है कि इसमे ताडिया है या नहीं। अधेरे में जलती मशाल तेजी से घुमाई जाती है, तो लगता है कि अग्निका गोलाकार है। पृथ्वी अपनी धूरी पर पश्चिम से पूर्व को घूमती है और हमे यह भ्रम होता है कि सूर्य पूर्व मे उदय होता हे और पिचम मे अस्त होता है। तेज रेलगाडी मे वैठने पर दीखता है कि पेड-पौधे, खभे पीछे की ओर टोड रहे है। रात को एक मोमबत्ती या दीपक जलाया जाता है और प्रात जान पडता है कि वही मोमवत्ती या दीपक की लौ जल रही है। वास्तविकता यह है कि उस मोमवत्ती या दीपक की एक एक लौ प्रतिक्षण ऊपर की ओर उठती है-विलीन होती है और फिर नयी नयी ली पैदा होती हुई, उसीमे धसती हुई उसका स्थान लेती रहती है। एक चिनगारी अकेली उत्पन्न होकर अपनी चमक दिखाती हुई तुरन्त नष्ट हो जाय तो उसके सही स्वरूप को पहचानना आसान हो जाता है। परन्तु एक छोटीसी मीमित जगह मे कोटि-कोटि चिनगारिया प्रतिक्षण उत्पन्न हो होकर निरन्तर नष्ट होती चली जाय, तो घनसमूह के कारण नही, विलक घनसतित के कारण सदा एक जैसे कायम रहनेवाले प्रकाशपुज का भ्रम पैदा करेगी ही । घनसमूह इस माने मे कि इन चिनगारियों का समूह इतना घनीभूत है कि, इनके बीच का आकाश हमें दीख नहीं पाता और घनसतित इस माने में कि एक के नष्ट होने पर उसी की सन्तान-स्वरूप दूसरी चिनगारी इतनी शीघ्र उत्पन्न हो जाती है कि दोनो के वीच का अन्तराल हमे नजर नही आता । क्षेत्र मे भी और काल मे भी वह एक के साथ एक सटी होने के कारण घनत्व की यह माया दुहरी भ्रान्ति पैदा करती है। तभी टच्च-लाईट का प्रकाण भी हमे चिरकाल एक जैसा कायम रहनेवाला दिखायी देता है। जैसा है वैसा नहीं दीखता

किसी पावर-हाऊस मे उत्पन्न होनेवाली विद्युत्-शक्ति प्रतिक्षण ट्यूव मे आकर जल जल कर नष्ट हो रही है, यह सचाई हमे नजर नहीं आती। प्रत्यक्ष भासमान ठोस सत्य वास्तिवक सूक्ष्म सत्य पर आवरण डाले हुए है। इसी कारण, जो जैसा है, वैसा नहीं दीखता, कुछ और ही दीखता है। इसी प्रकार, वाह्य जगत् के ये सारे ऐन्द्रिय आलम्बन, जिन्हे कि हम भिन्न भिन्न रग-रूप, स्पर्श, गंध, शब्द, रस आदि गुणधर्मवाले ठोस पदार्थ मानते है, वे सभी शून्य मे उदय-व्यय होनेवाली तरंगे मात्र है। विषयी (Subject) और विषय (Object) दोनो तरगे ही तरगे है, शून्यवत् ही शून्यवत् है, नि.सार ही नि सार है, अनित्य है, क्षणभंगुर है। किन्तु यह

हमें नित्य, ध्रुव जैसा लगता है। इसी भ्रान्ति के कारण इस गरीर के प्रति, इन इन्द्रियों के प्रति और इन्द्रियों के इन बाह्य विषयों के प्रति हमें गहरा आत्मभाव पैदा हो जाता है और विभिन्न ऐन्द्रिय मुखों के साथ गहरा चिपकाव पैदा हो जाता है। परमार्थ सत्य की आंतिरक अनुभूति न कर सकने के कारण ही, हम जो अनित्य हे उसे नित्य समझते रहते हैं, जो अनात्म है उसे 'मैं '' मेरा ' समझते रहते हैं, जो अनात्म है उसे 'मैं '' मेरा ' समझते रहते हैं और जो अणुभ-अणुचि है उमे णुम-णुचि-सुदर समझते रहते हैं। अर्थान् जो जैसा हे, उसे हम वस्तुत वैसा देख-समझ ही नहीं पाते।

'विपण्यना ' साधना द्वारा जब प्रज्ञा जागती है, तो समूहघन याने रूपघन, सतिविधन, चित्तघन और आलम्बन-घन इन चारों के ठोसपने की माया, भ्रान्ति दूर हो जाती है और हम अनुभृतियों के स्तर पर घनमंज्ञा का विभेदन करने हुए एक पर एक मूक्ष्म सत्य का साक्षात्कार करते हैं। अर्थात् जिस स्तर पर जो वात जैसी है, उसे ठीक वैसे ही हम देख पा सकते हैं। दुनिया के सवृत्ति याने प्रज्ञापित भासमान सत्य को भी तब हम स्वीकारते हैं और साथ साथ उमकी मूक्ष्म परमार्थ सचाईयों को भी समझते हैं।

भगवान वुद्ध ने समाधि द्वारा अपने दिव्य चक्षुओं से जो पाया, वह मक्षेप में यह है —

- (१) परमाणुओ से भी छोटा, जिसे आगे विभाजित नही किया जा सकता?उसका नाम 'कलाप' रखा।
- (२) कलाप यह भी इकाई नहीं है, किन्तु समूह है। वह कोई ठोम कण नहीं है, किन्तु तरगों का पुज मान्न है जिसमें पृथ्वी धातु, अग्नि धातु, वायु धातु, जल धातु और उनके गुणधर्म, ऐमें आठों का कलाप हे, जिसकों 'अठ्ठकलाप' कहा गया है।
- (३) जो भी ठोस वस्तु प्रतीत होती है, वह असंख्य कलापो का पुजमात्न है। हर कलाप मे वडी शून्यता याने पोल (जगह-आकाण) है, वे एक से एक सटे हुये नहीं हे, सारी तरगे ही तरगे है। यह घनसमूह है।
- (४) ये कलाप प्रतिक्षण अगणित बार उत्पन्न होकर नष्ट होते हैं। इसे सतिविष्ठन कहा है। इसी कारण, हमें वस्तु ठोस प्रतीन होती है। यहीं माया है, सवृत्ति-सत्य है। किन्तु कलाप परमार्थ-सत्य है याने अन्तिम सत्य है।
- (५) इसी तरह, ऐन्द्रिय आलम्बन रगरूप, गध, णव्द, रस, स्पर्ण गुणधर्म-वाले ठोस पदार्थ भी णन्य मे उदय-व्यय होनेवाली तरगे मात है। यही आलम्बन-घन है।

४४ विषय्यना माधना

(६) ऐसे ही चित्त की भी भनवा प्रसीत होनी है। गरन्द्र, यह भी सर्थे माल ही है। यह सर्थे कलापन्तरमी से भी एए अप से मजह चार जीवक वेग में उत्तय होकर गर्द होनी है। इसकी चित्तन्थण कला है। सरह चित्त-धणों का एक रचन्धण होता है।

सारा विण्व तरंग ही तरंग मात है

भगवान बुद्ध ने करा है— सब्बो पज्जितिना नोहो, सब्बो नोहों पहाँस्परी ॥

"सारे लोक प्रज्यलित ही प्रायंतित विधाई पाते है। समस्य लोक प्रायंगित ही प्रक्रियत नजर आते हैं।"

ऐने भगमान समार के प्रति जासका होकर दुष्य-निमम्बन हो प्राय, इसीनिय रवय साक्षातकार किए हुए, लोकिय संसार का वर्णन करते हुँग सम्यक् सम्बद्ध ने चनावनी भरे प्रदेशे में कहा है—

"सारा लोक जल रहा है; नक्ष जल रहे है, गा जल रहा है, कान दल रहे है, शब्द जल रहा है; नाफ जल रहा है, गध जल रहा है, रसना जल रही है, रस जल रहा है; काया जल रही है, सार्कव्य पदार्थ जल रहा है; नित्त जल रहा है, नित्तवृत्तिया जल रही है, छहा उन्द्रिया जल रही है, छही उन्द्रियों के आलम्बन लल रहे है, मारा ऐन्द्रिय जगत् जल रहा है, सभी प्रतिपल जल ही रहे है। गचमुन, सूक्ष्मतर स्तर पर प्रज्वलन-प्रकम्पन, प्रज्वलन-अकम्पन के अतिरिक्त उस ऐन्द्रिय जगत् में और कृत भी नहीं है।"

मर्वथा गतिहीन होनेवाली स्थित उन भौतिक जगत में हो ही नहीं गकती। गति तो सर्वत्र है, परिवर्तन भी मर्वत्र है।

दुनिया के प्रत्येक भौतिक पदार्थ में, रणकानाप में, कण कण में नय्वत रूप में समाए हुए इन चारो महाभूतों को, उनके गुणधर्म-स्वभाव के स्तर पर और जित्त व चित्तवृत्तियों को समझना और अन्भव करना और उनकी नहीं सहीं प्रवृत्ति को जानते हुए उनके बन्धनों से मुक्त रहना ही 'विषश्यना' माधना है और यही मंगलपथ है।

इसको ठीक समझकर जीवन मे जागृति रखने गेही दुःखम्किन का मार्ग उपलब्ध हो सकता है। आसिवत मे तो दुख ही दुख है।

अध्याय ८

परमाणु-क्षेत्र-विज्ञान में वीसवी शताद्वी में अद्भुत संशोधन

आज से २५०० वर्ष पूर्व भगवान बुद्ध ने अपने योगिक समाधि मे दिव्यचक्षु द्वारा इस भौतिक जगत् का नन्हें से नन्हा कण, जिसको उन्होंने कलाप कहा, उसका अनुसधान किया और वताया कि इस भौतिक जगत् मे अलग अलग ऐसे कोई कण नहीं है, परन्तु कलाप-समूह ही है। उन समूहों में भी ठोस कोई कण नहीं है, परन्तु तरगें मात्र है। उनके वीच में वडी पोल है, आकाण है, णून्यता है। वे निरन्तर विना रुके उत्पन्न होकर नष्ट होते रहते हैं, परिवर्तित होते रहते हे। इनका वर्णन पिछले अध्याय में किया गया है। अब इस वीसदी शताब्दी में पाश्चात्य वैज्ञानिक अपने अथक् सशोधन में इसके समीप पहुंचने में कैसी सफलता प्राप्त कर रहे हैं, यह हम देखेंगे।

हम प्रथमत अणुक्षेत्र के अनुसधानों के विगत इतिहास पर दृष्टिक्षेप डालेगे और दाद में इस शताब्दी की वैज्ञानिक उपलब्धियों पर प्रकाण डालेगे।

परम्परा-प्रधान भौतिक विज्ञान (Classical Physics)

इ स पूर्व पाचवी णताब्दी मे ग्रीक तत्त्ववेत्ताओ ने इस क्षेत्र की ओर विशेष ध्यान दिया। इ स पूर्व ४६० से ३७० मे ग्रीस के प्रसिद्ध वैज्ञानिक डेमोकिटस (Democritus) ने सब से पहले अणु की गवेपणा की। उसका नाम उसने अतोमम (Atomum) याने अविभाज्य रखा। उसकी मान्यता मेयह कण अभेद्य, ठोस और अपरिवर्तनशील था। वह सदा एक जैसे वने रहने के स्वभाववाला था। यह परमाणु (Atom) अभेद्य, अविनाशी व ठोस है, ऐसा विश्वास पाश्चात्य जगत् मे तव मे लेकर पिछली सदी तक मान्यता-प्राप्त था। डेमाकिटस ने चैतन्य और जड तत्त्व मे स्पष्ट भेद वताया। किन्तु इस तत्त्व की आकाश मे गित के बारे मे यही अनुमान वताया कि यह गित कोई ईश्वरी शक्ति द्वारा ही हो रही है।

आगे चलकर, वैज्ञानिको ने गणितशास्त्र मे काफी प्रगति की । इ स १५६४ - १६४२ मे वैज्ञानिक गैलिलिओ (Galilio) ने अणुक्षेत्र के गणितीय सूत्र (Mathematical Formula) के सिद्धातो को प्रतिपादित किया। १७ वी शताब्दी के मध्य मे एझाक न्यूटन ने इनमे अनेक संशोधन कर अपने यात्रिकी सिद्धान्त (Mechanistic Theories) रखे। इससे १९ वी शताब्दी तक न्यूटेनियन

मेकैनिस्टिक मॉटेल विज्ञान-जगत् मे काम करता रहा और उसीको विज्ञान-क्षेत्र मे एक मजबूत नीव मानकर अनेक सणोधन हुए।

इ. स १८०३ मे वैज्ञानिक डाल्टन (Dalton) ने भी इस अणुक्षेत्र मे अनेक संणोधन किए और उसने भी यह अटम ठोस कण ही वताया। उसके नाम से यह डाल्टन अटम (Dalton Atom) के रूप मे प्रसिद्ध रहा।

सारा विज्ञान का विकास न्युटेनियन मेकैनिकल माँटेल विज्ञान को लेकर हुआ। यह विकास वास्तव मे अपूर्व था। वैज्ञानिक युक्लिडियन (Euclidean) ने भूमिती-णास्त्र पर अनेक सणोधन किये। न्यूटेनियन विज्ञान-जगत् की यह मान्यता रही कि, कोई भी वस्तु इस आकाण (Space) मे तीन परिमाण (Three-Dimen sionals) याने लम्बाई. चांडाई और ऊचाई को ही लेकर हे। आकाण (Space) सर्वथा स्वतव्र (Absolute) है, अपरिवर्तनणील है, स्थिर है। न्यूटन ने कहा है कि, यह आकाण (Space) एकसा है, अपरिवर्तनीय और अचल है। काल (Time) भी सर्वथा स्वतव्र (Absolute) है और उसकी गति भूत से वर्तमान एव भविष्य मे एकसी प्रवाहमान है। यह गणित-णास्त्र मे स्वतव्र परिमाण (Absolute Dimension) है और काल भौतिक जगत् (Material World) से अलग है, स्वतव है।

न्यूटन की यह मान्यता रही कि, परमाणु (Atom) अभेद्य, छोटे से छोटे ठोस कण है और वह स्वतत्र आकाश एवं स्वतत्र काल मे स्थित है। गणित-शास्त्र मे इस कण को 'द्रव्यमान विन्दु ' (Mass Point) याने पिण्ड-विन्दु को लेकर सारे सिद्धान्त रचे गये और इस विज्ञान में संशोधन किये गये। डेमोक्टिस तथा न्युटन के अण-सिद्धान्तों में एक वड़ा महत्त्वपूर्ण अन्तर रहा। न्यूटन ने यह सिद्धान्त सिद्ध किया कि द्रव्य पदार्थों के कणो (Matter) मे पारस्पारिक आकर्षण वल (Force) है। यह आकर्पण वल पदार्थकणों के अन्तराल पर एव उनके द्रव्यमान (Mass) पर कम अधिक होता है और इसीको न्यूटन ने गुरुत्वाकर्पण (Force of Gravity) सवोधित किया। ये कण (Particles) और उनके वीच का यह आकर्पण वल और गति (Motion) ईश्वरिनिमित है, यह मान्यता रही । न्यूटन ने स्थूल कणो की गतिपर बहुत वडा सशोधन करते हुए गणित-शास्त्र को यह महत्त्वपूर्ण सिद्धान्त देकर यात्रिक युग का शक्तिशाली आधार (Base) वना दिया और आज भी, याविक क्षेत्र मे इसपर आधारित अपूर्व मणोधन एव विकास का कार्य चल ही रहा है। इस भौतिक जगत् मे जो भी कुछ घट रहा है, उसके पीछे निश्चित कारण है और उसका निश्चित परिणाम होता रहता है यह भी मान्यता रही। न्यूटन ने सूर्यमण्डल (Solar System) और ग्रहो (Planets) पर भी गवेपणा करके उनके गुरत्वाकर्पण और गति पर सिद्धान्त वनाये। गणित से सिद्ध करते समय कही कही

अनियमितता भी पायी गई, किन्तु यह ईण्वराधीन है यह महसूस करते हुए उसकी उपेक्षा की गई। एक महान् फ्रेच विद्वान गणितज्ञ लाप्लास (Laplace) ने भी ग्रहमालिका से अभ्यास करके कई सिद्धान्त रखे।

एक वात ध्यान देने जैंसी है कि, विज्ञान मे जो सणोधन होते है वे अनुमान नहीं होते, अपितु गणितसृद्ध से ही सिद्ध किये जाते है। विज्ञान में कल्पना और अनुमान को कोई स्थान ही नहीं है।

9८ वी और 9९ वी णताब्दी के पूर्वार्ध में वैज्ञानिकों को न्यूटन के सिद्धान्तों पर काम करने में अपूर्व यण मिलता रहा और यह मान्यता-सी हो गयी कि सारे प्रकृति का खेल न्यूटन के सिद्धान्तों के अनुरूप ही चल रहा है।

१९ वी णताब्दी मे नये सशोधन हुए, इस मे महत्त्वपूर्व णोध विद्युत् वल (Electric Forces) और चुम्ब्रकीय वल (Magnetic Forces) पर ह्वा और इसका मेल न्यूटन के सिद्धान्तो से नहीं हो सका। कई नयी शिक्तया दृष्टिपथ मे आयी। ये सणोधन सन् १८३० मे वैज्ञानिक फॅरेटे (Foraday) और बलार्क मैक्सवेल (Clerk Maxwell) ने किये। उन्होंने यह वताया कि, पौजिटिव चार्ज याने विद्युकीय घनात्मक शक्ति एव निगेटिव (Negative) चार्ज याने विद्युकीय ऋणात्मक शक्ति है, डिस्टर्बन्स (Disturbance) या स्थित (Condition) आकाश (Space) मे उसके सनिधि मे रहती है और रसी कारण एक दूसरे क नजदीक मे यह शक्ति प्रतीत होती है, इस स्थित को 'फील्ड ' (Field) क्षेत्र कहा गया।

इस नये सणोधन से न्यूटेनियन गृस्त्वाकर्पण के सिद्धान्त मे वडा अन्तर पाया गया और सूक्ष्म णिक्त का प्रादुर्भाव उपस्थित हुआ। इस विज्ञान-क्षेत्र को 'इलेक्ट्रोडायनैमिक्स' (Electro-Dynamics) कहा गया । इसको लेकर प्रकाण-किरणो का स्पष्टीकरण ह्वा। प्रकाश-किरण आकाश मे अत्यत गितमान परिवर्तनशील विद्युत-चुवकीय क्षेत्र से प्रभावित तरगे मात्र है। जैमे-रेडिओ वेव्ह (Radio-wave), प्रकाश-किरण (Light-wave), एक्स-रे (X-Ray) ये सव विद्युत्-चुम्वकीय तरगे है, कम्पन क्षेत्र (Oscillating Field) ही है। केवल उनकी कम्पन-गित (Frequency) मे फर्क है।

अर्वाचीन भौतिक विज्ञान (Modern Physics)

वीसवी शताब्दी के प्रारभ में वैज्ञानिकों ने अभूतपूर्व नये सिद्धान्तों का पता लगाया। सापेक्ष सिद्धान्त (Relativity Theory) और आण्विक भौतिकी (Atomic Physics) के नये संशोधन ने न्यूटेनियन मूल सिद्धान्तों को ठुकरा दिया तथा आकाश (Space) और काल (Time) अलग-अलग है, स्वतत्व हे एवं अणु एक अभेद्य, अपरिवर्तनशील, ठोस कण है इन मान्यताओं और सिद्धान्तों को वदल दिया।

सन् १९०५ मे अल्वर्ट आइन्स्टाईन (Albert Einstein) ने रिलेटि-व्हिटी थिअरी का एवं इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक रेडिएशन पर अद्गत गंणोधन किये। रिलेटिव्हिटी थियरी याने आपसी सम्बन्ध रखनेवाला पररपरावलम्बी सापेक्ष सिद्धान्त ने यह सिद्ध कर दिया कि, आकाश (Space) व्रि-परिमाण (Three Dimensional) नहीं है और काल स्वतन्न अस्तित्व नहीं रखता। दोनो एक दूसरे में सम्बधित है इस कारण चार परिमाण (Four Dimensional) में बन्धा हुआ है। आकाण और काल अलग व स्वतव नहीं है। वैसे ही, न्यटन के सिद्धान्तानसार काल का अविरत प्रवाह है, वह भी नहीं है। एक ही घटना को देखनेवाले, संबंधित घटना को लेकर अलग अलग गति से चलनेवाले अलग-अतग दर्णक, एक ही समय मे घटना की अलग अलग हलचल की आजा दे सकते है। 'Different Observers will order events differently in time if they move with different velocities relative to the observed events ' इस स्थिति मे एक दर्शक को दीखनेवाली एकसाथ की दो घटनाए दूसरे दर्शको को अलग अलग कालावधि मे दीख सकती है। इसलिए आकाण का एवं काल का अलग अलग स्वतंत्र अस्तित्व विद्यमान नहीं हे, और इस कारण, प्रकृति में जो विविध घटनाए घट रही है, उसके समझने में इसका मूलभृत महत्त्व है। इस सिद्धान्त के कारण यह समझ में आया कि, जडवस्तु (Mass) यह एक केवल गक्ति के रूप में विद्यमान है। एक स्थिर वस्तु भी अपने अन्दर शक्ति का सचय है और इसका सिद्धान्त जो रखा गया है, वह इस प्रकार है -E=mc2 (E-Energy; m-mass; C-the speed of Light)ऊर्जा=द्रव्यमान×प्रकाण-वेग का वर्ग । आइन्स्टाईन के सिद्धान्त मे आकाग (Space) और काल (time) पर गुरुत्वाकर्षण वन्नाकार का प्रभाव उत्पन्न करता है। इस कारण, अब यक्लिडियन भूमिति-सिद्धान्त भी गलत हो जाता है, किन्तु हमारे नित्य के व्यवहार मे यह सब आकलन करना समझ के बाहर है।

यह सारा विज्ञान-सणोधन--सिद्धान्तो का परिचय इसलिए दिया जा रहा हे, जिससे साधको को 'विषश्यना' साधना को सूक्ष्म स्तर पर समझने में सहायक हो सके।

इ स १९०० के लगभग इंग्लैंन्ड में वैज्ञानिक जे जे. थॉमसन ने अणुक्षेव में वड़ा संगोधन का काम किया। उसने यह सिद्ध किया कि, अभेद्य माना जानेवाला परमाणु (Atom) भेदन किया जा सकता है। इस भेदन में उसने परमाणु (Atom) में इलेक्ट्रॉन कण की उपस्थिति खोजी। इ. स १९०९ में वैज्ञानिक आर ए मिल्कन ने इलेक्ट्रॉन के शक्तिपर काम किया और यह सिद्ध किया कि, इलेक्ट्रॉन का द्रव्यमान (Mass) हायड्रोजन एटम से १८३७ वे हिस्से में है। जे जे थॉमसन ने और अधिक काम करके यह वताया कि एटम में इलेक्ट्रॉन्स् है। अत. यह स्पष्ट होने लगा कि परमाणु भौतिक जगत् का सूक्ष्मतम कण नहीं है।

इ स १९१० में वैज्ञानिक अर्नेस्ट रुदरफोर्ड (Ernest Rutherford) ने इस अणुक्षेत्र में और संशोधन किया और पाया कि एटम के मध्य में एक घना कण है और यह एटम का मध्य याने नाभिक-न्युक्लिअस (Neucleus) है तथा इसके वाहरी कक्षा में इलेक्ट्रॉन्स (Electrons) तीव्र गित से घूम रहे है। यह मध्य (नाभिक) का घना कण एटम के आकार से एक लाखवा हिस्सा है। ये वाहरी कवच में घूमनेवाल इलेक्ट्रॉन्स अविरत मध्य (नाभिक) कण के चारों ओर घूमते रहते हैं, जैसे सूर्य के चारों ओर वृत्ताकार कक्षा में ग्रहमण्डल घूमते रहते हैं, प्रत्येक एटम सौरमण्डल का ही सूक्ष्मतम प्रतीक है। मध्य कण और इलेक्ट्रॉन ये दोनों ही विद्युत्-चुम्वकीय चार्जवाले ही दिखाई दिये और इनमें आकर्षण णक्ति है ओर इससे वे वन्धे हुए हैं। एटम माइकोस्कोप से दिखायी नहीं देता, क्योंकि उसका आकार अत्यन छोटा है। यदि कल्पना करना है तो मान लीजिए, एक सन्तरा पृथ्वी के आकार में परिणत कर दिया जाय तो सन्तरे में एटम का आकार चेरी के आकारमान का होगा और उसका न्युक्लिअस (मध्य) इतना छोटा होगा कि वह दिखायी भी नहीं देगा।

इ. स. १९१३ में वैज्ञानिक नील्स बोहर (Niels Bohr) ने इस क्षेत्र में और भी संशोधन किया और एटम के रूप में एटम का और एक मॉडेल सामने आया।

इस वीच मॅक्स प्लैन्क (Max Planck) ने देखा कि, उप्णता (Heat Radiation) से मिलनेवाली ऊर्जा (Energy) एक सी नहीं मिल रही है, किन्तु पैकेट्स् के हिसाव से मिल रही है। आइन्स्टाईन ने इसको कॉन्टा (Quanta) नाम दिया और आगे यह कॉन्टम थिअरी (Quantum Theory) के रूप में प्रकाण में आयी। कॉन्टम थिअरी में कण (Particle) यह एक ही समय में दो रूप धारण करते पाया गया है। कण का एक रूप कण के आकार का और उसका ही दूसरा रूप तरग (Wave) हो जाता है।

प्रकाश-किरण भी दो रूप धारण करके चलती है। प्रकाश-कण को फोटोन (Photons) नाम दिया गया है और ये प्रकाश की गति से ही प्रवाहमान है। यह तरग सा रूप द्वि-परिमाण (Three Dimensional) नहीं है, किन्तु ये प्रावे-विलिटी वेव्हज् (Probability Waves) (सम्भवनीय तरगे) के रूप में है तथा इन्हें गणित ने सिद्ध किया है। इसी कारण, एटॉमिक (Atomic) कोई भी घटना (event) निश्चित रूप से आगे कैसी होगी, यह कहा नहीं जा सकता, किन्तु ऐसा हो सकेगा इतना ही कहा जा सकता है।

इस कॉन्टम सिद्धान्त के कारण क्लासिकल भौतिकी विज्ञान के सिद्धान्त निरर्थक हो गये और इस सिद्धान्त से यह प्रतीत हुवा कि सव-ऐटॉमिक पार्टिकल्स् (Sub-Atomic Particles) (कण) अलग-अलग स्वतव नहीं है, किन्तु एक दूसरे से बन्धे हुये हैं, एक-रूप ही हैं और यह सारा लोक (Universe) एक ही है, सारे एकरूप

मे तरगो से वन्धा हुवा है, अलग कुछ नही है, अलग किया भी नही जा सकता। प्रकृति मे अलग अलग विल्डिग ब्लॉक्स (ईटे) है ही नही, किन्तु एक दूसरे से गूथा हुवा सारा तरग माव है, इसमे दर्शक और दृष्य दोनो समिलित है, दर्शक दृश्य से भिन्न नही है।

इ स १९२३ मे,लुइस द क्रोगली (Louis de Broglie) नामक फ्रेन्च वैज्ञानिक ने सिद्ध किया कि इलेक्ट्रॉन्स भी दो रूप धारण करता है (A dual particle wave nature) किन्तु एटम का नाभिक (Neucleus), जो कि प्रोटोन है, उसको तब ठोस और अभेद्य माना जाता रहा।

इ स १९२० से १९३० तक वैज्ञानिको ने अपना एक गुट वनाकर अणुक्षेत्र में संजोधन जारी रखा। इन में डेन्मार्क के नील्स वोहर (Niels Bohr), फ्रान्स के लुइस द ब्रोगली (Louis de Broglie), ऑस्ट्रिया के एविन स्क्रोडिंजर (Erwin Schrodinger) एवं वूल्फ्रगैंग पावली (Wolfgang Pauli), जर्मनी के वर्नर हाइसेनवर्ग (Werner Heisenberg) और इंग्लैंड के पॉल डिग्रैंक (Paul Dirac) के नाम उल्लेखनीय है, जिन्होंने इ स. १९३० के आगे भी काम जारी रखा।

इ स १९३२ मे, एटम का विभाजन करते करते वैज्ञानिको को प्रोटोन का भी विभाजन करने मे यण मिला और उसमे से न्यूट्रॉन नामक और एक कण अलग करके देख लिया। इ स १९६६ तक तो कई नये नये कण प्रकाश मे आये। साथ मे, यह भी निश्चित हो गया कि, इन भिन्न भिन्न कणों में से एक भी ठोस नहीं है, ध्रुव नहीं है और सभी परिवर्तनशील है, विनाशधर्मी है। इलेक्ट्रॉन और प्रोटोन तथा न्यूट्रॉन ये सभी रूपकण एवं तरग धारण करते हैं यह भी संशोधन में सिद्ध हुवा।

आण्विक क्षेत्र मे विज्ञान की खोज निरतर जारी है। इसी के दौरान इलेक्ट्रॉन का गभीर अनुमधान (Bombardament in Bubble chamber) करते हुए पाया गया कि, उसे देखने के लिये प्रकाशकीय लघु तरगो (Shortwave Lights) का प्रयोग करना होता है, जिसके विना इलेक्ट्रॉन की स्थित और गतिविधि देखी नही जा सकती। इलेक्ट्रॉन पर जैसे ही प्रकाश तरगे पडती है. वैसे ही उसमे विभिन्न प्रकार की प्रतिक्रियाए होने लगती है। वह अस्तव्यस्त ढग से सिकुडने लगता है। इस प्रकार, दो विरोधी तरगो के सघात से उनके विकृत होने की वात सामने आयी।

इन लघुकणो के सणोधन में सन् १९३५ तक ६ की सख्या थी, सन् १९५५ तक यह सख्या १८ तक गयी और आज तो इनकी सख्या २०० से अधिक पहुच गयी है।

एक वात और भी सामने आयी कि प्रत्येक लघुकण-तरंग की एक विरोधी लघुकण-तरंग होती है और उसका विद्युतीय चार्ज भी विरोधी होता है। इनमे पारस्परिक संघात हो होकर इनका प्रतिक्षण नाग होता रहता है और इनके स्थान पर उसी गुणधर्मवाली नयी लघुकण-तरग उत्पन्न होती रहती है। इनमे कुछ महत्त्वपूर्ण लघुकण इस प्रकार है —

- १ इलेक्ट्रॉन (Electron), इसका विपरित पॉजिस्ट्रॉन (Posistron)
- २ प्रोट्रॉन (Protron), इसका विपरित ॲन्टी प्रोट्रॉन (Antiprotron)
- ३ न्युट्रॉन (Neutron), इसका विपरित ॲन्टी न्युट्रॉन (Anti-Neutron)
- ४ न्यूट्रिनो (Neutrino),इसका विपरित ॲन्टी न्यूट्रिनो (Anti-Neutrino)
- ५ फोटॉन (Photon), इसका विपरित ॲन्टीफोटॉन (Anti-Photon)

प्रोटॉन, इलेक्ट्रॉन और फोटॉन ये सभी स्थिर (Stable) रहनेवाले लघुकण है। न्यूट्रॉन वहुत शीध्रता से विखरता है। न्यूट्रिनो यह स्थिर रहनेवाला है, किन्तु इसमे जडत्व नहीं है। Massless), फोटॉन में भी जडत्व नहीं है। अस्थिर (Unstable) रहनेवाले लघुकणों की संख्या अत्यधिक है।

सभी लघुकणों में आपसी टकराव चलता रहता है । ये आपसी टकराव (Interactions) चार प्रकार के होते हैं।

- १ तीव्र आपसी टकराव (Strong Interactions)
- २ मन्द आपसी टकराव (Weak Interactions)
- ३ विद्युत्-चुवकीय आपमी टकराव (Electro-Magnetic Interactions)
- ४ गुन्त्वाकर्पणीय आपसी टकराव (Gravitation Interactions) क्षोर ये सभी आपस मे वदलते भी रहते हैं।

एटम के मध्य मे नाभिक (Neucleus) जो है, उसमे प्रोट्रॉन और न्यूट्रॉन का आपमी तीव्र टकराव होता रहता है और इसी कारण ये उस जगह बन्धे रहते है। बाहरी कक्षा मे इलेक्ट्रॉन विद्युत्-चुवकीय टकराव शक्ति से घूमता रहता है और मध्य (नाभिक) की तरफ पूर्णत खिचाव के कारण बधा हुआ रहता है।

अव यह भेद सामने आया है कि परमाणु (Atom) मे भी मध्यकण एव कवच -कण सभी अविरत टकराव करते ही रहते है, कुछ भी स्थिर नही है, सब परिवर्तनणील है, नित्य कुछ भी नहीं है, सब अनित्य ही है।

भौतिक जगत् में प्रकंपो का नृत्य (Cosmic Dance)

इस वीसवी शताब्दी के अद्भुत संशोधन से यही प्रकट हुआ है कि प्रत्येक यरमाणु के लघुकण अविरत प्रकप करते रहते हैं, एक-दूसरे से वधे रहते हैं तथा एक-दूसरे में वदलते रहते हैं। विना एके, अविरत गित से इस सृष्टि में एक एक अनूठे ताल पर इनका नृत्य चलता ही रहना है (Rhythmic Motion) और उनमें आपस में एक जाल वन गया है, कोई अलग नहीं है, उदय-व्यय हो ही रहा है, आपसी

वदल भी बन रहा है और प्रचंड शक्ति का प्रवाह लगातार (Ceaseless) बह रहा है। सारा जगत इसमे झूम रहा है, जैसा कि भगवान बुद्ध ने अपनी समाधि द्वारा प्रत्यक्ष किया—

" सब्बो पज्जलितो लोको, सब्बो लोको पकम्पितो।"

आकाश मे, ग्रहो मे, तारो मे परमाणु लघुकणो का प्रदीर्घ, अविरत, विना रुके टकराव (Collisions) चल ही रहा है और शक्ति का प्रवाह उत्पन्न होकर अथक् वहा ही जा रहा है, वह पृथ्वी की ओर भी खीचा आ रहा है।

कुछ ग्रहो मे और तारो मे तो अत्यत णिक्तशाली विद्युत्-चुवकीय प्रिकरणें उत्पन्न होकर रेडिओ-तरगे, प्रकाश-तरगें, एक्स-रे तरगे वनती है और सारी प्रवाहित होती रहती है। ज्योतिप-शास्त्र मे इसका उपयोग गणित लगाने मे वहुत महत्त्वपूर्ण होता है। सारा कॉसमॉस (विश्व) इन तरगो से भरा हुआ है। यह पृथ्वीपर भी लगातार विस्फोटित होती रहती है (Bombarding)। इस प्रकार, पृथ्वी के वातावरण मे एक वडी शक्ति का अविरत प्रवाह उत्पन्न होता ही रहता है। यह सब कॉसिमक किरणो का नृत्य विना रुके चल ही रहा है। और यही वस्तुत. शिवजी का नृत्य, नटराज नृत्य है।

नटराज नृत्य—शिवनृत्य प्रतीकात्मक ही है। यह कॉसिमक किरणों का उदय-व्यय ही नहीं वताता है, किन्तु जन्म-मरण के चक्कर का भी यह प्रतीक है। इस जगत् में जितने रूप है, ये सब वस्तुत प्रकप ही प्रकप है, तरगों का नृत्य है, और यही माया है। शिवजी का नृत्य यही स्पष्ट करता है। शिवजी के नृत्य की मूर्ति की शिल्पकारिता देखे तो यह स्पष्ट सामने आएगा कि उनके ऊपरी दाहिने हाथ में उमरू है, जिसकी आवाज उदय का प्रतीक है; वाये हाथ में अग्नि की ज्वाला है, जो व्यय का प्रतीक है, और दोनों हाथों का नृत्य यही वताता है कि इस सारे जगत् में उदय-व्यय का, वनने टूटने का एक सन्तुलन वनाया रखा जा रहा है और शिवजी के मुखारिवन्द पर वडी शान्ति छायी है। दूसरे, दोनों में से दाहिना हाथ 'निर्भय रहों का प्रतीक है, शान्ति-सुरक्षा का आधार है; और वाया हाथ नृत्य में उठते पैर की ओर ध्यान आकृष्ट कर रहा है और वताता है कि 'माया से ऊपर उठों '। यह नृत्य दोनों पैरों के नीचे दानव पर हो रहा है जो वताता है कि 'अविद्या को कुचल डालों '। यही वस्तुत: शिवनृत्य है, यह हम समझे।

शून्यता—सारा आकाश शून्य है। इस शून्य का अर्थ यह नहीं है कि ' कुछ नहीं। शून्य का सही अर्थ है ' पूर्ण '। शून्य का अर्थ ' परिपूर्ण ' है, सारा व्याप्त है, कुछ भी खाली नहीं है। उपरोक्त वर्णन से यही स्पष्ट होता है कि आकाश तरगों के उदयव्यय से परिपूर्ण है, खाली कुछ है ही नहीं,। उपनिषद् भी यही वताते है कि सारा पूर्ण

है, पूर्ण मे से पूर्ण निकालने पर भी पूर्ण ही जेप रहता है; सारा ब्रह्माड ब्रह्म से परिपूर्ण है और ब्रह्म से ही सारा उत्पन्न-लय होना है, और यही जून्य वस्तुत परिपूर्ण ब्रह्म है। यह जून्य परिपूर्णता का प्रतीक मान्न है।

द्रह्मनाद—सारा रूप-क्षेत्र परमाणुओं के लघुकणों से परिपूर्ण है, जिनका आपसी सघात अविरत चल रहा है, उदय-व्यय अविरत हो रहा है। इसी द्वारा एक नाद उत्पन्न होता रहता है। नृत्य जब ताल बदलता है, तो नाद भी बदलता है। प्रत्येक परमाणु अपना ही गान गाता है और यही नाद-णिक्त है। यही अनेक रूप उत्पन्न करता हे और नष्ट भी करता है। यही जगत् का नाद हे, ब्रह्मनाद हे। यही रूप (Matter) के अस्तित्व का कारण भी है।

परमाणु के लघुकण-विस्फोट के प्रयोग जिस यत्न मे किये जाते है, उसके ववल-चेम्वर मे विस्फोट के लिये गये चित्न आण्चर्यजनक है, वे नृत्य के समान ही हे।वैज्ञानिक सशोधनो द्वारा प्रस्तुत ये अद्भुत दृश्य सारे जगत् मे अविरत गतिमान है।

回回回

अध्याय ९

एक इकाई में विभिन्न रूपों में बना संसार मायाजाल का भेदन

लघुकण की रचना

अर्वाचीन आधुनिक वैज्ञानिक गवेपणाओं से यह स्पष्ट हुआ है कि परमाणु (Atom) की रचना (Structure) इस प्रकार हे—

परमाणु के मध्य में नाभिक-विन्दु (Neucleus) है। इसमें प्रोटॉन और न्यूट्रॉन है और उसकी वाह्य-वृत्ताकार कक्षा में इलेक्ट्रॉन है। प्रोटॉन यह धनात्मक (Positive) चार्ज से प्रभावित है, न्यूट्रॉन में कोई चार्ज नहीं हे और इलेक्ट्रॉन ऋणात्मक (Negative) चार्ज से प्रभावित है। नाभिक-विन्दु की वाह्यकक्षा (Orbits) में इलेक्ट्रॉन घूमता है, जो केन्द्र की ओर आकर्षण में रहता है। परमाणु का जो भी घनत्व (Mass) है, वह केवल नाभिक-विन्दु के ही कारण है, यद्यपि नाभिक-विन्दु (Atomic Neucleus) आकार से परमाणु (Atom) का माल लाखवा भाग है। तात्पर्य, नाभिक विन्दु अत्यंत घना होना चाहिये। अव यह भी स्पष्ट हो गया कि नाभिक-विन्दु में और वाह्य कक्षा में वडी पोल (Space) है। कल्पना करनी हो, तो एक बहुत बड़े गोल घुमट (Dome) जो कि रोम में हे, उसके आकार की गोलाई में नमक का नन्हें से नन्हा कण घुमट के मध्य में हो, ऐसी कल्पना की जा सकती है। परमाणु में इतनी बड़ी पोल हे कि, यदि मनुष्य का णरीर इसके नाभिक-विन्दु की घनता में दवाया जाय और सारी पोल निकाल दी जाय. तो उसका आकार एक पिन की नोक जितना हो जायगा।

वडी पोल से भ्रान्ति

परमाणु मे जब इतनी वडी पोल है, तो सभी वस्तुओं मे भी बहुत बडी पोल होनी चाहिये, ऐसी पहेली (Puzzle) उत्पन्न हो जाती है। और जब कि इतनी बडी पोल हो, तो फिर हम किसी भी बद दरवाजे मे से बाहर क्यों नहीं निकल पाते?

एक और पहेली भी उत्पन्न होती है। वह यह कि इतनी वडी पोल होते हुए, वस्तु मे इतनी घनता कहा से आयी ? जैसे, लोहा है जिसे हम कोई भी रूप दे सकते है। हमारे सारे यह लोहे से वनते है, जिनसे अनिगत शक्तिणाली कार्य किये जाते हैं।

प्रत्येक परमाणुं मे जब कि प्रतिपल उदय-व्यय होते रहते है और उसमे प्रतिक्षण णत-सहस्र-कोटि बार विस्फोट होते रहते है और वह फिर से अपने पूर्वरूप मे आ

जाता है, तो प्रत्येक विस्फोट के वाद यह घनशक्ति कहा से आती है 9 इतने विस्फोट होते हुए भी हम देखते है कि लोहा जैसे का वैसा ही है । यह क्या इंट्रजाल है 9 यह कैसी माया है 9

इसका स्पष्टीकरण क्वान्टम सिद्वान्त मे मिला है। एक लघुकण टो रूप धारण करता रहता है। एक तो कण (Particle) का और दूसरा रूप तरग का। यह दो रूपो मे परिवर्तित होने का कार्य लगातार चलता रहता है। यह स्वभाव परमाणु के डलेक्ट्रॉन का है, जो अविरत वना रहता है और इसका आण्चर्यजनक प्रभाव परमाणु पर पडता है। यह इलेक्ट्रॉन अपने नाभिक-विन्दु की कक्षा मे लगातार घूमता रहता है। किस समय वह कण मे और किस समय तरग मे आता है, यह निश्चित-रूप से आका नहीं जा सकता। अव यह वात स्पष्ट है कि इलेक्ट्रॉन नाभिक-विन्दु से अपने विद्युत् चार्ज के वल के कारण वधा हुआ है, जिससे वह उसके अधिकाधिक नजदीक रखा जाता है। दूसरी ओर ये इलेक्ट्रॉन नाभिक-विन्दु के चारो ओर कक्षा मे लगातार परिक्रमा लगाते रहते है और उससे वधे हुए रहते है। नाभिक-विन्दु मे और परिक्रमा लगानेवाले इलेक्ट्रॉन मे जितना अन्तर कम होता है, उतनी इन इलेक्ट्रॉन की गति वढती जाती है। तव यह गति अत्यत तीव्र हो जाती है, लगभग ६०० मील प्रति सेकैन्ड। यही तीव्र गित है, जिससे परमाणु टोस जैसा प्रतीत होता है, जैसे कि अति तीव्र गित से घूमनेवाला पखा तवकडी जैसा दिखायी देता है। परमाणुओं को दवाकर छोटा करना सभव नहीं है, इसी कारण से वे ठोस जैसे वने रहते है।

परमाणु मे डलेक्ट्रॉन के वृत्त (Orbit) नाभिक-विन्दु (Neucleus) के आकर्पण-विकर्पण के सतुलन पर वने रहते हैं। सूर्यमण्डल मे ग्रहों की परिक्रमा से इनकी कियाए विलकुल भिन्न है। उसका कारण डलेक्ट्रॉन का तरग-रूप में वदलते रहना है, अत उनका वृत्त भी इमी कारण बदलते रहता है। उड्डान से यह एक वृत्त से दूसरे या तीसरे वृत्त में चला जाता है। यह कब और किस वृत्त में घृम रहा है, यह आका नहीं जा सकता। केवल उसकी सभावना ही प्रकट हो सकती है।

अनेक रूपों की रचना

परमाणु में इलेक्ट्रॉन की सख्या, उनके वृत्तो (Orbits) की सख्या, नाभिक-विन्दु और इलेक्ट्रॉन के बीच की विद्युतीय आकर्षणणिक्त, तथा आकर्पणणिक्त और इलेक्ट्रॉन की तरगे (Waves) ये सब मिलकर इस जगत् में अनेक हपे की रचना का निर्माण करती है। जितनी भी रामायनिक कियाए (Chemical Reactions) है और परमाणु से परस्पर सटने की जो भी कियाए है, वे सब इसी कारण से होनी है। इन इलेक्ट्रॉन और परमाणु के नाभिक-विन्दु में जो संघात चल रहा है, उसी कारण में घन, द्रव, गैस और वनस्पति तथा प्राणीमान की सारी रासायनिक कियाए वनती है, बढ़लती है, उत्पन्न तथा नष्ट होती है और परिवर्तित होती ही रहती है। तीब्र

तपमान से सघात-णिक्त में उलटफेर होता ही रहता है। तारागणो मे, ग्रहो मे और सूर्य मे ये सघात कल्पनातीत तीव्र गित से चल ही रहे है। इसी कारण, सूर्य से अविरत, अमोघ णिक्त का प्रवाह हमे पृथ्वी पर मिलता रहता है।

सभी परमाणु कण एक दूसरे मे बदल सकते हैं, शक्ति मे परिवर्तित होते हैं, शक्ति से निर्माण भी होते है और शक्ति मे समाविष्ट भी हो जाते हे।

यह जगत् अभेद्य हे

वैज्ञानिक अनुसधानों से यह स्पष्ट हो गया हे कि, इस भीतिक जगत् में ऐसे कोई अलग अलग तत्त्व नहीं है, जिसे कि हम मूल तत्त्व कह सके, जैसे अलग अलग इंटे कह सके, जिससे इमारत तैयार होती है। यह जगत् अविभाज्य तरगों से, प्रकम्पों में और उनमें निहित असामान्य णिकत से जाल-रूप में, एक-रूप में बधा हुआ है, अलग अलग कहने को कुछ हे ही नहीं। और इसीका भगवान बुद्ध को साक्षात्कार हुआ, जो उन्हें मनोविज्ञान समाधि में दिव्यचक्षु द्वारा स्पष्ट हुआ। देखनेवाला या प्रयोग करनेवाला भी अलग नहीं है। वह भी इसी जाल का एक भाग है। अलग कुछ है ही नहीं, सब एक है। सभी वस्तु, पदार्थ और जो जो भी दृश्य है, ये सब एक-दूसरे पर आधारित है, संबंधित है और अभेद्य हे। सारा ससार मूल एकता का ही सत्य-स्वरूप है, जिसको हिन्दुधमें में ब्रह्म कहा हे, बौद्धधमें में धर्मकाय या तथता कहा है और चीन में जिसे ताओ कहते हैं।

ससार में हम इस एकता का अनुभव नहीं करते और हमें सभी चीजे अलग अलग प्रतीत होती है, अलग अलग घटनाएं घटती प्रतीत होती है और त्यवहार के लिये यह ऐसा होना हमारे लिये जरूरी है, उपयुक्त भी है। परंतु, यह मूलभूत सत्य नहीं है। ये अलग अलग प्रतीतिया वास्तव में मायाजाल है, अविद्या ही है। इस अविद्या को, माया को हटा कर के सत्य का साक्षात्कार करने के लिये ही 'विपश्यना' साधना का अभ्यास, समाधि का अभ्यास आवश्यक है।

वाह्य उपकरणो द्वारा प्रयोग शाला मे प्रयोग करनेवाला वैज्ञानिक भी स्वय इन प्रयोगो से वास्तव रूप से संबंधित है, वह भी पृथक् नही है। दर्शक और दृश्य को प्रयोगशाला मे अलग मानकर यद्यपि काम होता है, फिर भी दोनो पृथक् नहीं है और इसी कारण, इन प्रयोगो का परिणाम भी निश्चयपूर्वक अतिम मानना कठिन हे, वह केवल सभवनीय (Probabilities) ही कहा जा सकता है।

किन्तु समाधि में दर्णक और दृष्य एक होकर मनोविज्ञान से केवल है वैसा ही जाना जाता है। जानता हू, देखता हू, यह जवतक होता है, तवतक हम अतिम सत्यतक नहीं पहुचने हैं। दर्णक और दृष्य का भेद समाप्त होना ही अतिम सत्य को उपलब्ध करना है। परतु, वाह्य भौतिकी प्रयोग में यह भेद समाप्त होना असभव है। यह भेद समाधि में अपने भीतर झाकने से ही मिट सकता है।

एक ही इकाई के दो विरोधी रूप

क्वॉन्टम-सिद्धान्त की खोज से यह प्रकट हो गया है कि, एक ही लघुकण दो रूप एकसाथ धारण किये है। एक कण (Particle) का रूप और दूसरा तरग (Wave) का रूप, जैसे एक ही सिक्के के दो भिन्न रूप होते हैं। हमने पिछले प्रकरण में देखा है कि, इलेक्ट्रॉन के, प्रोट्रॉन के तथा न्यूट्रॉन आदि के विरोधी रूप होने के कारण वे उत्पन्न होते रहते है और नष्ट होते रहते है। जंव पानी में लहरे चलती है, तो ऐसा प्रतीत होता है कि जल के कण लहर के रूप में नीचे-ऊपर चल रहे है। वास्तविकता यह है कि, कण लहर के रूप में नीचे-ऊपर नहीं चलते हैं, किन्तु हमें भासमान वैसा ही होता है कि पानी लहरों में वह रहा है। वस्तुस्थिति यह है कि हवा के कारण ही लहरे उत्पन्न होती है। इसीप्रकार, ध्विन के कण भी लहर के रूप में वहते हुए जान पडते हैं, किन्तु वास्तव में वे भी प्रवाहित होनेवाले कम्पन (Oscillate) ही है।

ये लघुकण भेंद्य होकर अभेंद्य हो जाते हैं। एक-से प्रवाहमान होकर अप्रवाहित-से प्रतीत होने लगते हैं, रूप णिक्त में परिणत हो जाते हैं, तो कभी णिक्त रूप में परिवर्तित हो जाते हैं। ये एक निष्चित और स्थायी स्थान पर नहीं रहते और न हि उस स्थान से केवल अनुपस्थित रहते हैं। जो भी घटित होता है, वह सभवनीय (Probability) ही है।

द्वेत (Duality) का भ्रम

इस ससार-जगत् के विरोधाभास के दो हपो को देखकर उसी में हम फस जाते हैं। जब हम किसी घटना का एक हप मान लेते हैं, तो उसका विरोधी रूप भी स्वय कर ही लेते हैं। जैसे, हम किसी वस्तु को 'सुदर' कहते हैं, तो उसका विरोधी रूप 'कुहप' का अस्तित्व हो ही जाता है। किसी वस्तु को अच्छा कहना ही, दूसरी को बुरा मान लेना है। ये दोनो स्थितिया एक दूसरे से संवध (Relativity) रखती हैं, ये एक ही इकाई के दो पहलू हैं, चुवकीय (Polar) छोर हैं, वे एक-दूसरे से अलग नहीं है। इसी तरह, सुख और दुख एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अत, इस संसार-जगत् मे एक ही इकाई के दो विरोधी छोर वने हुए हैं। जैसे जन्म-मरण, नर-नारी, आरोग्य-व्याधि, योवन-जरा, पाप-पुण्य, भलाई-बुराई, शब्दु-मिन्न, हार-जीत, प्रकाण-अधेरा, दिन-रान्नि, आदि। और, इन्हीं हैंत के कारण यह सारा ससार चल रहा है, व्यवहार चल रहे हैं और इसको मानकर ही यह जीवन प्रवाहमान है। इस विरोधा-भास की वास्तवता समझकर जो चलता है, वही समता को प्राप्त हो सकता है। इस माया का भेद करके ही वह उसके परे का प्रत्यक्ष कर सकता है। कोई भी मनुष्य एक को छोडकर दूसरे को प्राप्त कर ही नहीं सकता, जैसे केवल सुख ही सुख चाहिये

और दुःख समाप्त हो जाय, ऐसा हो ही नहीं सकता। यदि मुख चाहिये, तो दु.ख छाया की तरह साथ आएगा ही। सुख और दु ख दोनो समय, समता के साथ रहना ही जीवन जीने का उचित और सही मार्ग है। और इस विरोधाभास की सभी स्थितियों में समता से रहने का अभ्यास रखने से ही हम ससार को ठीक प्रकार से चित्त को आदोलित न करते हुए पार कर सकते है। यह 'विपण्यना' साधना द्वारा अवण्य साध्य हो सकता है।

भगवान वृद्ध यही कहते है कि, ये दो विरोधी पक्ष वास्तव में हैं ही नहीं, यह एक ही इकाई है और इसका साक्षात्कार करना चाहिये। भगवान् कृष्ण गीता में यहीं कहते हैं कि, इस सासारिक स्थिति के परे देखने से ही सत्य का साक्षात्कार होगा। चीनियों में ये दोनों छोर 'यिन 'और 'यँग' के नाम से कहे जाते हैं। इनकी एकता ही 'ताओ ' (Tao) है, जो सत्य का मार्ग है। भगवान् णिव का अर्धनारी-नटेण्वर इसी का प्रतीक है, नर और नारी दोनो वास्तव में अट्टैत ही है। आकाश और काल

पिछले प्रकरणों में यह वताया गया है कि, वैज्ञानिक आइनस्टाईन के अनुसंधाना-नुसार आकाश (शून्य) स्वतंत्र नहीं है और काल भी स्वतन्न नहीं है। न्यूटेनियन सिद्धात अवतक यही मानता आया है कि ये दोनो अलग अलग है। आइनस्टाईन ने यह सिद्ध कर दिखाया कि आकाण और काल ये दोनो एक दूसरे से वधे हुए (Relative) है, सापेक्ष है।

कोई घटना हम विशिष्ट समय घटित होते देखते है। यह एक भ्रम है और इसका कारण प्रकाश-किरणों की अत्यत तीव्र गित है, जो कि १,८६,००० मील प्रति सेकेन्ड है। सूर्य को हम विशिष्ट समय जो देखते है, वह स्थिति वास्तव में आट मिनिट पहले की होती है, जो हमें वाद में दीखती है। इसी तरह, कुछ तारे (Stars) जो हमें आज दिखायी देते है, वह स्थिति वास्तव में करीब चार वर्ष पूर्व की होती है। इसका कारण यह है कि प्रकाश-किरण को धर्तीपर पहुंचने में इतना समय लग जाता है।

पूर्वावृष्टि वस्तुविज्ञान के अनुसार यही माना जाता है कि, कोई भी वस्तु की लवाई गित (Motion) में या स्थिरता (Rest) में एक ही होती है, परन्तु रिलेटिव् सिद्धान्त के सणोधन के पण्चात् यह सिद्ध हुवा है कि, गित में वस्तु का सकुचन होने लगता है और तीव्र गित में लंबाई कम हो जाती है। गित में घडी भी धीमी हो जाती है, हृदय की धडकन भी धीमी हो जाती है। यह सब रिलेटिव सिद्धान्त को लेकर स्पष्ट हुआ है।

आकाश और काल अलग अलग नहीं है, दोनों एक दूसरे से सबध रखें रहते हैं। वास्तव में दोनों एक ही है, परन्तु दोनों अलग अलग भासमान है और यही माया है। भृत-भविष्य भी वास्तव मे है ही नहीं। ये तो हमारे मन के विचारों का परिणाम है। हम जब इस ससारचक्र के परे का साक्षात्कार कर सकेंगे, तो हमें अनुभव होगा कि, आकाण और काल ये दोनों एक ही है और वर्तमान में ही प्रवाहमान है। परन्तु व्यवहार जगत् में इसकी कल्पना हमारे समझ के परे है। क्यों कि हम माव तीन परिमाणों से देखते है। लम्बाई, चौडाई और ऊँचाई। चार या अधिक परिमाणों (Multi Dimentional) से देखने में हम समर्थ नहीं है। किन्तु, योगी यह देखने की स्थिति प्राप्त कर सकते है। वे आकाण, काल और कार्यकारण स्थिति, जो कर्म के वन्धन है, उसके परे चले जाते है।

आइनस्टाईन के रिलेटिविटी सिद्धान्तों से यह स्पष्ट होता है कि, जडत्व (Mass) वास्तव में केवल शक्ति का आकार (Form) है। वस्तु (Matter) और खाली जगह (Empty Space) ये क्लामिकल वस्तु-विज्ञान (Classical physics) में अलग अलग माने जाते है। किन्तु, मॉडर्न वस्तु-विज्ञान में वस्तु और खाली जगह (आकाश) ये दोनों अलग नहीं है, अभेद्य है, परम्परावलिम्बत है। योगी देखता है कि, यह सारा निराकार है, कुछ है ही नहीं। इसका मतलव यह नहीं होता कि सब समाप्त (Void & Empty) है। किन्तु यह सारा शक्ति से ओतश्रोत है, जिसमें विभिन्न रूप, वस्तु, आकार उत्पन्न दिखायी देते हैं और जीवन की भी यही एक शक्ति है।

आवयुपंक्चर

चीन में कई रोग दुम्स्त करने के लिये आक्युपक्चर का प्रयोग किया जाता है। आक्युपक्चर अर्थात् गरीर के विशिष्ट स्थानों पर मुई चुभा चुभा कर गक्ति का प्रवाह सतुलित करते हुए रोगों को समाप्त करना है। इस प्रयोग में शरीर का कोई भी भाग अचेतन भी किया जा सकता है,जिस पर गस्त्र-त्रिया करनी हो। कहा जाता है कि रोग निवारण के लिये गरीर की नसों में जो शक्ति (ची Chi) है, उसको विशेष प्रवाहित करने के लिये इन सूइयों को चुभाने का प्रयोग आवश्यक है।

इसी तरह, रिलेटिविटी फील्ड सिद्धात ने यह भी सिद्ध कर दिखाया है कि रूप (Matter) और शक्ति (Force) ये भी दोनो अलग अलग नहीं है, एक है, अभेद्य है। यह भी सिद्ध हुवा है कि, कोई भी कण उसके आवर्तन क्षेत्र (Field) और गुस्त्वाकर्पण शक्ति से पृथक् नहीं किया जा सकता।

क्वान्टम थिअरी ने यह भी प्रकट किया है कि, खाली जगह अर्थात् आकाण भी जिनत (Force) से ओतप्रोत है, न्याप्त है। इसमे से भी लघुकण एकएक उत्पन्न होते है, अदृश्य हो जाते है और एक दूसरे मे परिचर्तित भी होते रहते हैं। ऊर्जा (Energy) कभी नप्ट नहीं होती, किन्तु पर्न्चितित होती रहती है। भगवान् बुद्ध ने यहीं कहा है कि, सब परिवर्तनजील है. सब अनित्य है, नित्य कुछ भी नहीं है

और यही विज्ञान से सिद्ध हुवा है। जो भी पदार्थ, वस्तु एवं आकार दृश्यमान है, वे सभी हमारे चित्त की ही घटना है, चित्त के ही कारण हम इन सभी को दृश्यमान रूपों में देख रहे है और यही माया है, यही सवृत्ति सत्य (Conventional Truth) है। और, जब कोई मूल में चला जाता है, तो अनुभव करता है कि कुछ भी अलग अलग नहीं है, सब एक ही णक्ति के रूप है, और यही परमार्थ सत्य (Ultimate Truth) हे।

回回回

अध्याय १०

अर्वाचीन विज्ञान-संशोधन और अंतर्ज्ञान में साम्य

इस वीसवी सदी मे पश्चिमी वैज्ञानिको ने अभूतपूर्व संणोधन जो किये, उनके परिणाम स्वरूप सदियो से वने सिद्धान्त ही पलट दिये गये है। पिछले प्रकरणो मे वैज्ञानिक न्यूटन के मेकैनिस्टिक जगत् को हमने देखा और इस सदी के वैज्ञानिको ने आइनस्टाईन के रिलेटिविटी फील्ड थिअरी, क्वान्टम थिअरी, लघुकणो के प्रयोगो के परिणाम आदि सारे देखे।

वैज्ञानिक एवं योगी

क्लासिकल फिजिक्स के मेकैनिस्टिक सिद्धातों के कारण वहुत अपूर्व रूप से टेक्नॉलॉजी वढी, जिसको आज हम इस याद्रिक युग में देखते हैं और इसकी प्रगति की हमें अपने नित्य जीवन में अत्यत आवश्यकता भी है। लघुकणों (Sub-atomic Particles) के नये सिद्धान्तों में ये मेकैनिस्टिक सिद्धान्त एकदम विरोधाभासी वन गये। लघुकणों के ज्ञानसवधी ये अद्भुत संशोधन हमें २५०० वर्ष पूर्व भगवान् बुद्ध के अन्त चक्ष द्वारा साक्षात्कार किये सिद्धान्तों के समीप ले जाते हैं। इस भौतिक जगत् में जो भी घटना घटती है, वह एक अभेंच एकता के संपूर्ण जाल का ही भाग है, जिसे अन्तर्जान के साक्षात्कार से जाना जा सकता है, जिसको ऑर्यानिक (Organic) जगत् कहा जाता है। यह वास्तव में हमारे दैनिक व्यवहार के लिये उपयोगी नहीं है। और न यह याद्रिक प्रगति या वैज्ञानिक निपृणता के लिये उपयोगी है, जो कि बढती जनसंख्या की अनेक समस्याओं को सुलझाने में समर्थ प्रतीत हो सके।

अन्त मे, हमारे दैनिक जीवन मे यात्रिक विज्ञान और ऑग्यॉनिक दृष्टि (ऐन्द्रिय दृष्टि) की आवश्यकता जो है, उन से हमारे दैनिक व्यवहार पूर्ण हो जाते हैं। किन्तु इनके परे, लघुकणों के सिद्धान्तों में और योगिक अन्तर्ज्ञान में बहुत साम्य पाया जाता है।

वैज्ञानिक वाहरी प्रयोगों से भौतिक ज्ञान की खोज करता है और योगी अपने अन्तर्ज्ञान की खोज में आगे बढ़ता है। दोनों भी अनुसधान में लगे हुए रहते हैं। योगी शरीर के जरिए मन पर प्रयोग करते हुये अनुसंधान करता है।

जब हमारा शरीर स्वस्थ होता है, तो हमे यह भास नही होता कि हमारे अवयव अलग अलग है, परन्तु हमे यही प्रतीत होता है कि सारा शरीर एक ही है और यह जानकारी हमारी स्वस्थता के सीमित सुख का प्रतीक है । योगी सारे जगत्

(Cosmos) की एकता की अनुभूति करता है, जिससे वह अनन्त सुख की अनुभूति-करता है। वह तो अपने शरीर द्वारा मनका सारे जगत् मे प्रक्षेपण करता है, सत्य का साक्षात्कार करता है।

वैज्ञानिक अपने प्रयोगों के द्वारा जड पदार्थों (Matter) का भेदन करते हुए सारे भौतिक जगत् की एकता को, उसके अभेद्य जाल को, उसके सतत परिवर्तनशीलता तथा अनित्यता को जान लेता है। योगी भी अपने अतर्ज्ञान से यही अनुभूति करता है। वैज्ञानिक रिलेटिविटी एव क्वान्टम सिद्धान्तों से यह स्पष्टतया पाता है कि आकाश (Space) काल (Time) रूप (Matter) एव जडत्व (Mass) स्वतव नहीं है, एक दूसरे से सर्वाधत है, एक ही के अनेक रूप है, एक दूसरे से अलग हो ही नहीं सकते। योगी अपने अन्तर्ज्ञान से इसी एकता की अनुभूति करता है, उसके भी परे चला जाता है, जिसका वर्णन शब्द और कल्पना के अतीत है।

वैज्ञानिक और योगी इन दोनों के अनुसधान के मार्ग भिन्न भिन्न है। योगी वृक्ष के जड़ को पकड़ता है, जड़मूल को जानता है, जब कि वैज्ञानिक वृक्ष की शाखाओं को जानता है, उसके पत्तो पर अनुसधान करता है, वह उसके जड़मूल तक नहीं पहुंचता, नहीं ही पहुंच सकता।

वैज्ञानिक को योगिवद्या की आवश्यकता नहीं है और योगी को वाह्य प्रयोगों की जरूरत नहीं है। किन्तु मनुष्य के सफल जीवन के लिये दोनों की आवश्यकता है। मनुष्य को भौतिक सुख-सुविधा के लिये आधुनिक यत्त-तत्त की प्रगति भी आवश्यक है और जीवन को विकार-विहीन गुद्धता पाने के लिये अन्तर्ज्ञान की भी जरूरत है। मनुष्य को दोनों प्रकार के ज्ञान की आवश्यकता है। प्रकृति में जो एकता है, उसकों जीवन में उतारने के लिये दोनों प्रकार के अभ्यास की जरूरत है। आज कई वैज्ञानिक यात्रिक युग पर आधारित टुकडों में वटे जानेवाली समाजरचना करने में अप्रत्यक्ष जुटे हुये है, तो योगी अन्तर्ज्ञान के साक्षात्कार से सारे जगन् के समाज को एकहप देखने में सिदयों से लगे हुये हैं तथा सही जीवन जीने की कला वताते रहे है। अन्तर्ज्ञान का यह अभ्यास हर मनुष्य कर सकता है। 'विष्यमा' साधना द्वारा ही यह अभ्यास सुकर है, जो सफलता की ओर ले जाता है।

भगवान् वुद्ध यही वताते है कि वाह्य जगत् और अन्तर्ज्ञान अलग अलग नही है, जैसे, एक ही वस्त्र के दो पटल (Sides) होते है, जो अलग अलग हो ही नहीं सकते। इन वाह्य जगत् और अतर्जगत् के ताने वाने में सभी शक्तिया है, सभी घटनाए है, सभी विज्ञान है, सभी पदार्थ है, जिनसे यह जीवन-वस्त्र बुना हुवा है, जिसका अन्त नहीं है, अपितु एकता में गृथा हुवा, अभेद्य है। ये सभी शक्तिया, घटनाए,विज्ञान, पदार्थ, ये सारे हर क्षण अतिशीघ्र गित से परिवर्तित होते रहते हे, अनित्य है।

योगी अपने अन्तर्ज्ञान की अनुभूति, केवल दर्शन से या देखने से नहीं करता, किन्तु

दृश्य (Object) और द्रप्टा (Subject) एकता मे परिणत हो जाते है, अद्वैत-हो जाते हैं। अन्तत, वह परमार्थ सत्य (Ultimate Reality) का साक्षात्कार करता है। वह आकाण (Space), काल (Time), कार्यकारण (Cause & Effect) इन सभी के परे चला जाता है। कर्म-वन्धन और ससार के परे की यह अनुभूति है, जो शब्दातीत, वर्णनातीत, ज्ञानातीत कही जा सकती है।

भगवान् बुद्ध ने यही वताया है कि, इस एकरस भौतिक जगत् मे अलग अलग हप देखना; पदार्थ, वस्तु, आकार, महसूम करना, अलग अलग प्राणी, मनुष्य आदि देखना और उनके प्रति आसिक्त या चिपकाव होना, यही दु खका कारण है। किन्तु, इस आसिक्त या चिपकाव के वदले, इस भिन्नता को स्वीकार करते हुए हम चलते रहे और जानते रहे कि यह ससार प्रवाह की तरह वह रहा है। यही योगी का साक्षात्कार हे, जो घटनाओं के साथ जीवन का प्रवाह निर्विकार स्वीकार करते हुए आगे वढता है। प्रतिकार या प्रतिक्रिया करने मे दु ख ही है, 'मैं ''मेरा 'समझने मे तथा आसिक्त- चिपकाव रखने मे दु ख ही है। भिन्नता मे ही अविद्या का उद्गम है, मनोविकारों के उद्भव का कारण है। यही माया है, यही कमं के वन्धन वनाता है। अत, प्रकृति को हमे सही रूप मे समझना नाहिए और प्रकृति के नियमों को समझकर स्वय को ढालना चाहिए। इससे ही ससार-चन्न से छटकारा मिल सकता है।

वैज्ञानिक प्रयोग करता है, वस्तु के भेदन मे लग जाता है और रिलेटिविटी के अन्वेपण मे व्यस्त रहता है, परतु योगी की प्रणाली भिन्न है। वह अलग अलग के अनुसधान मे नहीं लगता, किन्तु मूल के साक्षात्कार मे सीधे चला जाता है। वह वृद्धि के परे अनुभूति मे जाता है, वृद्धिवाद मे नहीं लगता। इसी कारण, भगवान वृद्ध इन वृद्धि-विवादों के उत्तर देने से इन्कार कर गये थे। जगत् णाण्वत है या अणाश्वत, अनन्त है या अन्तवान, आत्मा है या नहीं, आदि के जवाब मे उन्होंने यहीं कहा कि ये कोई मतलव साधने की वाते नहीं है। उनका यहीं कहना था कि इस जगत् मे दु ख है, जिसके निरोध के मार्ग को जानकर अभ्यास मे लग जाना चाहिए, क्योंकि इसी मार्ग से समारचक्र से छुटकारा मिल सकता है। चित्त वश मे करते हुए उसके विश्वद्धि में लग जाना, यहीं इस छुटकारे का एकमात्न उपाय है।

इसीलिये 'विपश्यना ' साधना का अभ्यास है, इसको हम समझे और दु:ख से छुटकारा पा ले ।

यह सारा प्रकम्पों का खेल है

सारा भौतिक संसार प्रकम्य ही प्रकम्प है

परमाणु से भी छोटे लघुकणो के क्षेत्र मे इस सदी के अपूर्व संणोधनो से यह स्पष्ट हो गया कि कोई भी ठोस पदार्थ वास्तव मे ठोस है ही नही, वह केवल प्रकम्पो का समूह है। सारे लघुकण प्रकम्प है और इन प्रकम्पो में भी वडी पोल (Space खुली जगह) है। सोना, चादी, लोहा, शीसा आदि जो भी घने जड पदार्थ है, सभी लघुकणो का ही समूह है । सारे के सारे पदार्थ प्रकम्पो का ही समूह है, जिसका विवरग पिछले प्रकरणो मे विस्तारपूर्वक दिया गया है। ये सभी लघुकण प्रकम्पो मे अविरत वदलते ही रहते है। वे एक दूसरे से अलग अलग नहीं है। सारे विश्व में प्रकम्पो का अभेद्य जाल सा वना है। जो दृश्य है, वह सारा केवल सवृत्ति-सत्य है, भासमान सत्य है। अलग अलग आकार, पदार्थ, वस्तु, वनस्पति, प्राणी आदि सभी भिन्न भिन्न दीखते है, सभी भासमान है, परन्तु वास्तव में सभी प्रकम्प ही प्रकम्प है । ये सारे प्रकम्प एक दूसरे को खीचते रहते है, आकर्पण मे वन्धे हुये है, एक दूसरे से टकराव करते रहते है, बनते है, टुटते है, फिर से पूर्वस्थिति मे बदल जाते है और रूप धारण करते रहते है। यही परमार्थ सत्य (Ultimate Truth) है, जो उन आखो से दृण्यमान नही है और इसी कारण जो भी दृश्यमान जान पडता है, उसी को हम सत्य (Conventional Truth) मान बैठते है। प्रकम्पो का यह प्रवाह अखड जारी है। सारा लोकजगत् इन अविरत प्रकम्पो के नृत्य से व्याप्त है, ओतप्रोत है।

सारा सौरमण्डल, ग्रह, तारे, सूर्य, चंद्र ये सभी प्रकम्पो से गूज रहे है, प्रकम्पो के जवर्टस्त टकरावो से व्याप्त है, उनके अंदर भी विना रुके सघात चलता रहता हे।

सारा जगत्, आकाश प्रकम्पो से ओतप्रोत है, खाली जगह ऐसी कुछ है ही नही। यही 'कॉस्मिक डान्स ' (Cosmic Dance) है, जो अविरत चलता ही रहता है। वह एक ताल से दूसरे ताल मे बदलता रहता है, एक नाद से दूसरे नाद में गूजता रहता है।

हमारा गरीर भी, जो हमे ठोस प्रतीत होता है. प्रकम्पो का ही जाल है। हम स्वय इसकी अनुभूति 'विपश्यना ' साधना द्वारा कर सकते है। हमारी छ इन्द्रियां

आख, कान. नाक, जिन्हा, त्वचा (Body शरीर) और मन, ये हमारी छ: इन्द्रिया है, ये सारे प्रकम्प ही है, यद्यपि ये हमे ठोस जैसी प्रतीत होती है। अप्ख का रूप से टकराव, कान का शब्द से टकराव, नाक का गध से, जिव्हा का रस से, त्वचा का स्पर्श से टकराव और मन का विचारो (Thoughts) से सपर्क जब होता है, तब उस उस तरह का एक विशेष प्रकम्प जाग उठता है और हमे एक तरह का रूप-दृश्य दिखायी पडता है, और ऐसे ही शब्द, गध, रस. स्पर्श और विचार जान पडते है।

एक समोहक (Hypnotist) यदि संमोहन-विद्या द्वारा किसी व्यक्ति को संमोहित-निद्रा में समोहित करके कहें कि, वह उस व्यक्ति को एक लाल तपे हुए लोहें के सलाख से अब चटका दे रहा है और तब वह केवल ठंडे सलाख से ही उस व्यक्ति के गरीर को स्पर्ग करता है, तो भी उस आदमी को उस स्थान पर गरीर में फोडा पड जाता है। यह आश्चर्यजनक घटना कैसे घटती हैं है कारण यह है कि गरीर के उस स्थान के प्रकम्प जाग उठते है और उस स्थान पर फोडा उत्पन्न हो जाता है। मन के सवेदन से ये प्रकम्प जाग उठते है, तब वह व्यक्ति महसूस कर लेता है कि सचमुच ही उसे तपे हुए सलाख का स्पर्ग हुआ है।

हम रेडिओ जो सुनते है, उसका वास्तव मे किसी का कुछ भी सबध नहीं है, फिर भी हम गायनादि कार्यक्रम अत्यंत दूरी पर भी सुनते है। कारण यह है कि रेडिओ-प्रक्षेपण-केन्द्र से उस कार्यक्रम के वे प्रकम्प तैयार होकर आकाश के प्रकम्पनों से अटूट सम्बन्ध जोडते है और रेडिओ यव तक पहुच जाते है। दूरी कितनी भी हो, प्रक्षेपण और प्रकम्पों की गति पर यह निर्भर है।

उसी तरह हम दूरदर्शन (T V.) देखते है, जिस मे शब्द सुनायी देते है और साथ ही चित्र भी दिखायी देते है, यह भी सारा प्रकम्पो का ही खेल है।

प्रक्षेपण केन्द्र तो एक होता है, परन्तु सुननेवाले व देखनेवाले अलग अलग क्षेत्र मे अलग अलग लोग एक साथ सुनते है, देखते भी हैं। सारा आकाण इन विशिष्ट प्रकम्पो से व्याप्त हो जाना है। इसी कारण, यह विशिष्ट प्रकम्प कही भी आकृष्ट करने के लिये यत द्वारा सभव हो जाता है।

सिनेमा मे हम सभी आवाजे, शब्द, गायन आदि सुनते है। फिल्म द्वारा यह सब होता है। फिल्म पर चित्र अकित होता है और साथ ही आवाज भी चित्रित हो जाती है। है अवश्य ही यह आश्चर्यकारी ! परन्तु यह सारा प्रकम्पो का ही खेल है।

विद्युत शक्ति भी प्रकम्प ही होने के कारण वह धातु के तारो मे प्रवाहित होती है। उसका कोई आकार नहीं है, न दृश्य ही । फिर भी सारे यत्न चिलत होते है, प्रकाश भी मिलता है।

प्रकम्पो के कारण दूरध्विन (Telephone) भी एक केन्द्र से दूसरे केन्द्र

६६

को, चाहे वह कितनी ही दूरि पर हो, बात पहुंचाता है। विनतारी ध्वनियंत्र भी प्रकम्पो के कारण ही काम करता है।

विमान आकाश में उडान करते हुवे जमीन के केन्द्र से रडार द्वारा जो सवंध स्थापित रखते है, वह भी प्रकम्पों का ही परिणाम है।

इस प्रकम्पन क्षेत्र मे आश्चर्यजनक सशोधन के कारण चंद्र पर भी जाना सभव हो मका है। यही कारण है कि गुरु, शुक्र, मगल आदि ग्रहो पर उपग्रह भेजे जा रहे ई और उनका नियत्रण भी भूतल से हो रहा है। यह सारी प्रकम्पो की ही किमया है। यह स्पष्ट है कि सारा विश्वलोक प्रकम्पो से पूर्णत. व्याप्त है।

लघुकणो के मध्यविदु में प्रोटोन्स व न्यूट्रॉन्स के प्रकम्प और इनके नाभिक में चक्कर लगानेवाले इलेक्ट्रॉन्स के प्रकम्प, तथा मध्यविन्दु के प्रकम्पो में और चक्कर लगानेवाले प्रकम्पो में आकर्षण व विकर्षण (Attraction & Expulsion) यह कार्य अविरत चल रहा है। इन प्रकम्पो की कंपन-संख्या (Frequency) में अविरत बदल एव खिचाव-दुराव के कारण तथा नाभिक में प्रोट्रॉन्स और न्यूट्रॉन्स की सख्या में बदल इन सभी के पिरणाम-स्वरूप अलग अलग असस्य पदार्थ, वनस्पति, प्राणी आदि का निर्माण दिखाई देता है। विभिन्न रासायिनक चीजे (Chemicals) भी इसी का परिणाम है। कोई रसायन दाहक होते है, तो कोई ठडक पैदा करते हैं। कोई रसायन एक दूसरे से मबध आने पर नये रसायन में बदल जाते हैं या उनके गुणधर्म बदल जाते हे। इन सब का कारण प्रोट्रॉन्स, न्यूट्रॉन्स और डलेक्ट्रॉन्स की सख्या में बदल, फलत उनके प्रकम्पो में बदल होता है। परमाणुओं के लघुकणों में आपसी खिचाव-दुराव में बदल होते रहने के कारण ही वे अलग अलग रूप धारण कर लेते है। विद्युत्-चुम्बकीय क्षेव के प्रकम्पो के ही ये सब परिणाम है।

कॉस्मिक किरण, गामा किरण, प्रकाश किरण, रडार किरण, एवस-रे, रेडिओ वेव्ह आदि सभी प्रकम्प है. जो भिन्न भिन्न गतियों में वदलते रहकर पृथक्-पृथक् रूप धारण कर लेते हैं।

जब कोई पदार्थ घनरूप से द्रवरूप मे बदल जाता है, तो उसके परमाणु के प्रक्रम्यों की गित बढ जाती है। वह द्रवरूप से वायुरूप में बदलता है, तो प्रकम्यों की गित बढ जाती है। और, वायुरूप से उसके अगले स्तर (Plane) में बदल जाता है, तो प्रकम्यों की गित और अधिक तेज हो जाती है। यह स्थिति परमाणु को अलग अलग बदलने में और अलग अलग दूर करने में इन प्रकम्यों की तींद्र गित के कारण हो जाती है। लघुकणों में प्रकम्यों के सिवा अन्य कुछ है ही नहीं। बही ऊर्जा है, गितत है, एनर्जी है। ठोस कुछ है ही नहीं।

मनुष्य का या कोई भी प्राणी का गरीर सव प्रकम्प ही प्रकम्प है, ठोस कुछ भी नहीं है। यह सामान्य दृष्टि को दिखाई नहीं देता, परन्तु योगी अपनी तीव्र साधना द्वारा उसकी प्रत्यक्षानुभूति कर सकता है। भगवान वृद्ध ने सूक्ष्मातीत प्रकम्पो का, जिनका अव आगे विभाजन हो ही नही सकता, साक्षात्कार किया था। इसमे केवल पृथ्वी धातु, अग्नि धातु, वायु धातु और जलधातु तथा इन हर एक के अपने अपने गुणधर्म अर्थात् पृथ्वी का हलका-भारीपन, अग्नि का तापमान (ठंडा-गर्म), वायु का हिलना-इलना, जल का वान्धे रखना, इस तरह चार धातु और चारो के चार गुणधर्म मिलकर आठ अतिमूक्ष्म प्रकम्पो का समूह भगवान् ने जाना और इसी को उन्होंने 'अष्टकलाप 'कहा । इन अप्टकलापों के समूह को 'रूप 'यह नाम दिया, जिनमे यह गरीर वना है। सारे पदार्थ, प्राणी, वनस्पति आदि दृण्यमान तथा विद्यमान जो भी है, सब इन्ही अष्टकलापो से वने हैं । इन भिन्न भिन्न रूपो का कारण इन चार धातुओं का आपस में कमज्यादा होना है। चार धातुओं के कम-अधिक प्रमाण के फलस्वरूप ही कोटिसख्या मे भिन्न भिन्न रूप तैयार होते रहते है। जैसे, एक लाख पृथ्वी धातु मे एक हजार अग्नि धातु, पाचसौ वायु धातु और पाच हजार जल धातु हो सकते है या इनकी भिन्न भिन्न सरया हो सकती है। इसतरह, अनिगनत भिन्नता के अनगिनत रूप तैयार होते रहते है।

अत , समूचे भौतिक जगत् में जो भी दृश्यमान और विद्यमान है, वह सभी प्रकम्प ही प्रकम्प है। आकाश भी प्रकम्पों से ही व्याप्त है, खाली जगह कुछ भी नहीं है। प्रकाश-किरण, सौरमंडल, ग्रह, तारे आदि सब प्रकम्प ही प्रकम्प है, अन्य कुछ है ही नहीं। सारा प्रकम्पों का जाल परस्पर में गूथा हुआ है, पृथक्-पृथक् कुछ भी नहीं है। भगवान बुद्ध अपनी अनुभूति से यही कहते हैं—" सब्बों लोको पकम्पतों, सब्बों लोको पज्जिततों।" उन्होंने अपने साक्षात्कार में पाया कि सारा लोक प्रकम्पित है, प्रकम्प ही प्रकम्प है, सारा जल ही जल रहा है। ऐसा कोई भी योगी अपने अन्तर्मन के हारा यह स्वय अनुभृति कर सकता है।

मन के प्रकम्प

अव हम् देखेंगे, मन के प्रकम्प क्या और कैसे है।

वैज्ञानिको ने अपने प्रयास से भौतिक जगत् के अणुक्षेत्र में, लघुकणक्षेत्र (Subatomic Particles) में अनुसंधान किये और आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त की । उन्होंने यह भी देखा कि जैसे जैमें मूक्ष्मता में पहुचते हैं, वैसे वैसे एक ही प्रयोग को पुन पुन करने में अलग अलग परिणाम प्राप्त होते हैं। इसका कारण भिन्न भिन्न प्रयोग करनेवाला भी है और उसके परिणाम देखनेवाले के अलग अलग स्थित के मन का प्रभाव भी है। इस तरह, किसी भी प्रयोग में प्रयोग करनेवाला स्वयं वैज्ञानिक भी उससे पृथक नहीं हो सकता और इसी कारण परिणाम सूक्ष्मता में, निश्चय में मम्भवनीय (Probabilities) वन जाते हैं। इससे यह सिद्ध होता है कि मन

की भी अपनी प्रकम्पन-शिवत उस प्रयोग के साथ काम करती है। इसी से यह भी सिद्ध हुवा है कि ऊर्जा, शिवत (Energy) व रूप (Matter) की हो या मन (Mind) की हो, वह एक दूसरे में वदलती है, वदलती रहती है। रूप के प्रकम्प मन के प्रकम्प में वदल जाते हैं और मन के प्रकम्प रूप के प्रकम्प में वदल जाते हैं। साराश में, सभी स्थितियो पर, कियाओ पर मन का अपूर्व प्रभाव बना रहता है।

भगवान बुद्ध ने अपने साक्षात्कार में यह भी पाया कि प्रत्येक कलाप अत्यंत तीव्र गित से प्रकम्पित है, बदलता है, उदय-व्यय होता रहता है। उन्होंने पाया कि एक पलक में यह उदय-व्यय णतसहस्रकोटि बार हो जाता है। और आज, बैज्ञानिकों ने भी अपने प्रयोगों द्वारा यही गित पायी है। भगवान बुद्ध ने यह भी साक्षात्कार किया कि रूप के एक पलक में णतसहस्रकोटि बार होनेवाले प्रकम्पों के उदय-व्यय से सबह गुना मन के प्रकम्प उदय-व्यय होते हैं।

मन मे उत्पन्न होनेवाले सारे विकार (Emotions) और विचार (Thoughts) ये सारे प्रकम्प मान्न हे। ये सारे अखंड प्रवाहमान है, परिवर्तनशील है, बदलते रहते है। तृष्णा हो. लालसा हो, आसवित हो, राग, हैप, क्रोश्न, लोभ, मोह, मद, मत्सर, ईप्या, वैर, अह्कार आदि विकार हो, ये सारे प्रकम्प ही प्रकम्प है। प्रकम्पों की घनता या विरलता के कारण ही विकार अलग अलग वन जाते हैं।

मन मे जब कोई विकार उठता है, तो प्रकम्प ही उठता है और उसको यदि गति मिल गयी तो और वह गतिमानता (Momentum) मे चला जाता है और इसी कारण उस विकार क वाहर निकलने के बजाय उसके चक्र मे मन फम जाता है। तब विकार बलशाली बन जाता है और यही मन की आब्त का कारण बन जाता है। जब कोई विकार के प्रकम्प से कोई सघात हुआ, टकराब हुआ, तो यह विकार-प्रकम्प प्रभावित होकर गतिमान हो जाता है, विकार तीब्र हो जाता है।

मन मे इस तरह अविरत उठनेवाले विकार और विचार निजी प्रकम्पों से शरीर के रूप-प्रकम्पों में समिश्रित होकर ही गितमान रहते हें और शरीर के वाहर भी एक वलय के रूप में प्रवाहमान होते रहते हैं। गुभ विचार विरल प्रकम्पों के कारण मन के ऊपरी हिस्से में आ जाते हैं और अशुभ विचार घने प्रकम्पों के कारण मन के गहरे हिस्से में चले जाते हैं। विचार की तीव्रता अति हो जाय तो उसके प्रकम्प कहीं भी किसी को भी प्रक्षेपित किये जा सकते हैं, तब दूरी का कोई प्रश्न नहीं उठता। किन्तु सामान्य मनुष्य को इतनी तीव्रता नहीं मिल पाती, उसके प्रकम्प छोटी सीमा के वाहर नहीं जा सकते। एक घने प्रेम का विचार एक मनुष्य में दूसरे मनुष्य तक चला जा सकता है। इसी तरह द्वेष के अत्यत तीव्र प्रकम्प एक से दूसरे तक पहुंच सकते हैं।

जानकारी के लिये लेखक अपना एक अनुभव यहा उद्धृत करता है। उसके एक

कारखाने मे मजदूर हडताल पर थे। युनियन लीडर गेट के वाहर मजदूरों को व्याख्यान दे रहा था। व्याख्यान मे व्यवस्थापक के प्रति वह लगातार गालीगलोच उगल रहा था। उसी समय लेखक ने अपनी साधना-बैठक मे मंगल मैती के तरंग-प्रकम्प भेजना प्रारभ कर दिया। किन्तु वदले मे उधर से द्वेप के प्रकम्प मिलने प्रारभ हो गये, जो लेखक को काटो जैसे चूभने लगे। अपने अभ्यास द्वारा ये द्वेप के प्रकम्प निकालने का काम लेखक ने वनाए रखा। इस तरह की अनुभूति कई वार मिली है। तात्पर्य यह कि प्रकम्प प्रेषित किये जा सकते है। सामनेवाला अभ्यासक हो तो वह भी प्रकम्पों का बैसा ही अनुभव कर सकता है। मगल मैती के प्रकम्म कही भी कितनी भी दूरी को जा सकते है, किन्तु स्वार्थी, द्वेपजन्य प्रकम्प अधिक दूरी तक नही जा सकते, वे नजदीक ही समाप्त हो जाते है।

विचारों के या विकारों के प्रकम्प प्रत्येक मनुष्य सतत फेंकते ही रहता है, उसका यह प्रवाह सतत चलता ही रहता है। यदि हम रास्ते में चलते हैं, तो हम इन प्रकम्पों के अथाह सागर में से चलते हैं। चलते हुए हमारे मन में विचार या विकार उठते रहते हैं, सम्भवत वे हमारे हो या न हो, किसी और के ही हो, तो वे हमें छूते रहते हैं। किन्तु उन प्रकम्पों को अपनाने में हमारे प्रकम्प गित पकड़ लेते हैं और हमारे विकार तीन्न गित से प्रवाहमान हो जाते हैं। कभी कभी यह अनुभव में पाया गया है कि ये विचार या विकार कहा से उत्पन्न हो गये? अपने स्वार्य के उत्पन्न विचारों के प्रकम्प विचार करनेवाले के चारों तरफ घूमते रहते हैं।

वास्तव मे प्रत्येक विचार या विकार तीव्र गित से समान्त हो जाता है, किन्सु उसे यदि और गित मिल जाती है, तो वह तीव्र होने लगता है। वैटरी चार्ज होती है उसी तरह यह भी तीव्रता धारण कर लेता है। यदि गित नही मिली तो वह अपने आप समाप्त भी हो जाता है। मन मे हम कितनी गित उत्पन्न करते हैं, उस पर यह निर्भर है।

कोई मनुष्य अपने निकटतम संबंधी की सहायता के लिये तीवता से मगल कामना करना है, तो वह प्रकम्प उसको अवश्य पहुच कर उसकी रक्षा मे सहायक हो जाता है।

प्राचीन काल में ऋषि-मुनि पर्वतों में, जंगलों में बैठ कर तप करते थे और सभी प्राणियों के लिये मंगल कामना करते थे, मैंती भावना करते थे। इसका यहीं अर्थ था कि ये सारे वातावरण को गुद्ध बनाने में लगे रहते थे। मैंतीभाव के, मंगल कामना के प्रकम्पों से वे सारा वातावरण ओतप्रोत करते थे, जिससे विश्व में सुख-शांति का वातावरण वना रहे। ये प्रकम्प शुद्ध होने के कारण विरल (Light) होते हैं और विकारों से व्याप्त घने प्रकम्पों में जाकर संघात करते हुए उनकी घनता को नष्ट करने का काम करते हैं, जिससे विकारों का प्रादुर्भाव कमजोर होने लगता है और शान्ति का वातावरण फैलता है।

७० विपश्यना साधना

भगवान बुद्ध ने बोधि को, धम्म को और संघ को नमन इसिनये किया है कि इससे प्रकम्पो को गितमान् करते हुए णान्ति का वातावरण वने । सघ भी यही काम करते हैं । वे विश्व में मंगल मैंत्री का वातावरण फैलाने के लिए तप करते हैं । तपस्वी, ऋषिमुनि, योगी ये सभी इसकी सहायता में मलग्न हैं । हम इनको जानते नहीं हैं, परतु वे अपना काम करते रहते हैं । उनके आश्रमों में अपूर्व णान्ति का अनुभव जो होता है, वह इसी कारण से । वहा सारा वातावरण णुभ प्रकम्पों से व्याप्त जो रहना है।

भगवान के मिदरों में भी इन णुभ प्रकम्पों का ही प्रभाव रहता है। भजन, पूजन, कीर्तन में भी णुद्ध वातावरण वनाने का ही वास्तव में उद्देश्य है। दुखी और तनावों में ।घरा हुवा मनुष्य इसी कारण से मिदर में जाकर कुछ समय णान्ति का अनुभव करता है। मिदर में यदि स्वार्थ भरा वातावरण है तो वहा णान्ति प्राप्त नहीं हो सकती, वयोकि स्वार्थ के घने प्रकम्पों से ही वहा वातावरण जो व्याप्त रहना है।

किसी सत्पुग्प के पास जाने से भी इसलिये णान्ति मिलती है कि वहा वातावरण मगल मैत्री के प्रकम्पो से व्याप्त है। इस प्रकार के व्यक्ति, स्थान जो भी जहा हो, वे णाति ही उत्पन्न करेंगे। परन्तु चमत्कार के नाम पर स्वार्थी लोग ऐसे स्थानो के वातावरण को दूपित प्रकम्पो से भर देते हैं और फिर, ये स्थान, ये गुरु, स्वामी आदि सभी केवल नामधारी हो जाते है। उन के समीप मन की अधश्रद्धा व अज्ञानवण भले ही हम चले जाय, परन्तु वहा णुद्धता समाप्त हो जाती है। इस से हमे सतर्क रहना ही उचित है।

अपने गृह मे भी हम जिस प्रकार के विचार विकारों के प्रकम्प उत्पन्न करेंगे, वैसा ही वातावरण वनेगा। कलह हो, कोध हो तब तनाव वनेगा ही, दुख उत्पन्न होगा ही। स्नेह और आनद के प्रकम्प उत्पन्न होगे, तो मुख का वातावरण वनेगा। प्रकम्पों की घनता दुख पैदा करती है और प्रकम्पों की विरलता सुख प्रदान करती है।

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रकम्पों की घनता जैसे विरल होती है, वैसे विकारों का प्रभाव कम होता है और हम णुद्धता के समीप पहुचते हैं। यदि हमे ऐसा मार्ग मिल जाय कि जिससे रूप और चित्त की घनता समाप्त हो सके, तो वह हमारे काम का मार्ग वन जाता है। इसी के लिए भगवान वुद्ध ने 'विपण्यना ' साधना का अनोखा मार्ग वनाया है। उसका अभ्यास मनुष्य के जीवन-साफल्य की कुजी ही है।

प्रकृति के अट्टर नियम और मन की अद्भुत शक्ति

प्रकृति मे अनन्त रूप दिखायी देते हैं, किन्तु कोई भी आकार सरल रेखा में, सरल आकृति में नहीं मिलता और रूपों में भी अनन्त मिश्रण है। प्रकृति में नियमित घटनाए सदा एक सी नहीं घटती, किन्तु सभी समिश्र घटती है। खाली जगह (Empty Space) केवल भासमान है। वह वास्तव में प्रकम्पों से ओतप्रोत है।

सूर्य उदय होता है, दिन निकलता है। वह ढलता है, राम्नि होती है। यह चक अविरत चल रहा है। परन्तु कोई भी क्षण दूसरे क्षण जैसा एक सा विलकुल नहीं है। न एक दिन दूसरे दिन जैसा एक सा है और न राम्नि भी। कुछ न कुछ भिन्नता अवज्य और लगातार वनी ही रहती है। सभी परिवर्तनशील है, एक सा है ही नही। ऋतु बदलते हैं, वर्षा, ठड और गर्मी आती है, जाती है, समय कभी एक जैसा नहीं होता। हवा शात है, वह चलती है और शीघ ही तूफान उठ खडा हो जाता है। अभी ठड कम है, तो दूसरे क्षण कडी ठडो है। गर्मी भी कभी कम तो कभी ज्यादा। अदेश-प्रदेग में, ऋतु-ऋतु में, समय-समय में भिन्नता और अनित्यता ही दिखायी देती है।

प्रकृति अपने नियमो से कार्यरत है। उसको कोई सम्प्रदाय या धर्म बदल नहीं सकता, चाहे वह हिन्दु हो, जैन, बौद्ध. इस्लाम, छिस्त या और कोई हो। प्रकृति को किसी की परवाह नही है। वर्षा अत्यधिक होती है तो भयावह वाढ आ जाती है और वर्षा न हुई तो सूखा पड जाता है। नदी वहती है तो उसमे पत्थर, लकडी, प्राणी कुछ भी हो, सभी वहे ही जाते है।

अग्नि मे घास, लकडी, प्राणी या मनुष्य.जो भी पदार्थ डाल, वह उसे जलाएगा ही। अग्नि का अपना अटूट स्वभाव ही ऐसा है। पहाड से कोई वस्तु चाहे कुछ भी हो, नीचे की ओर गिरती ही जायगी। पानी ढाल की ओर वहता ही जायगा। बूफान आया तो कोई भी पदार्थ हो, वह उडा कर ले जायगा ही।

सुष्टि मे कोई पौधा निकलता है, तो वह बढ़ता है, फूलता है, फलता है, मुरझाता है और अन्त मे समाप्त हो जाता है। सब की यही रिथित है। वनस्पति, वृक्ष, वस्नु, प्राणी या मनुष्य, सभी को इन स्थिन्यतरों से जाना होता ही हे।

सृष्टि मे कोई भी घटना जो घटती है, उसके पीछे कोई न कोई कारण निश्चित है। कारण के बिना घटना घटती ही नहीं। बाढ आती है तो वर्षा उसका कारण होती है। वर्षा को बादल कारण होता है, बादल को हवा-नूफान कारण है, इत्यादि इत्यादि । जो घटना घटती है, वह आगे आनेवाली घटना का कारण बनती है । कारण-कार्य-कारण-कार्य यह कम अखड जारी है । कारण के बिना कार्य नहीं वनता और वहीं कार्य आगामी कार्य का कारण वन जाता है ।

सृष्टि मे इस प्रकार की ऋमवत् घटनाएं (Cyclic Pattern) नित्य जारी है। दिन-रान्नि, धूप-वर्षा-ठड के ऋतु, सौर मडल मे ग्रहो के चक्कर, आदि घटनाएं यही सिद्ध करती है।

सक्षेप मे, प्रकृति के नियम निम्न प्रकार के अनुभव होते है --

- (१) सभी अनित्य है, परिवर्तनशील है, अविरत वदलते रहते है, स्थिर और नित्य कुछ भी नहीं है।
- (२) प्रत्येक पदार्थ उत्पन्न होता है, कुछ समय उसकी भासमान स्थिति वनी रहती है और अन्त मे वह लय हो जाता है। उदय और व्यय सदा जारी है। उत्पन्न होना, विकसित होना, मुरझाना और नष्ट हो जाना, यह क्रम अखड चल रहा है।
- (३) कारण के विना कार्य घटित नहीं होता। कार्य-कारण-कार्य-कारण की परम्परा निरन्तर चल रही है।
- (४) पृथ्वी, अग्नि, वायु और जल ये चार महाभूत है और उनके अपने अपने स्वभाव है। उन्हीं से वे सदा प्रभावित रहते हैं, उनके लिये सब समान है। जो कुछ भी हो, उसका परिणाम भुगतना ही पडता है।
 - (५) घटनाए क्रमवत् घटती है, सृष्टि का क्रम अव्याहत जारी है।
- (६) छोटे से छोटा परमाणु और नन्हें से नन्हा लघुकण बिना रुके उत्पन्न होता है, नष्ट हो जाता है और उसका यह उदय-व्यय अति तीव्र गित से होता है। सारा आकाश (Space) और सारे पदार्थ लघुकणों से ओतप्रोत है और कुछ भी खाली नहीं है। सब शून्य है, परिपूर्ण है। सब बदल रहा है, सघात हो रहा है। उत्पन्न हो रहा है, नष्ट हो रहा है। यहा स्थिर कुछ भी नहीं है। सारे प्रकम्प ही प्रकम्प है, तरग ही तरग है। यहा वास्तव में ठोस कुछ भी तो नहीं है।
- (७) आकाण (Space) और काल (Time) अलग अलग नहीं है, एक दूसरे से वधे हुए हैं। इनका प्रवाह (Flow) विना रुके अविरत वह रहा है।
 - (८) सारी प्रकृति, सारा लोक प्रकम्प ही प्रकम्प है, वह नित्य प्रज्वलित है।
- (९) जैसा वीज वैसा फल उत्पन्न होता है। नीम के वीज को कडुआ ही फल आएगा, तो आम के वीज मीठा ही फल देगा। इसमे कतई वदल नही हो सकता। इसी प्रकार, जैसा कर्म वैसा विपाक, यह प्रकृति का अटूट नियम है।
- (१०) एक वीज मे सारा वृक्ष समाया हुआ होता है। वृक्ष अनेक फल देता है और हर फल एक या अनेक वीज ले आता है। इन नये वीजो को उपजाऊ भूमि मिल जाय, पानी और खाद मिल जाय, तो हर वीज एक एक वृक्ष उत्पन्न करेगा। यह चक्र

निरंतर चल रहा है। पत्थर पर गिरे तो बीज जल जाता है, तव फिर वृक्ष पैदा नहीं करता, और तब यह चक्र रक जाता है। इसी प्रकार, हर कर्म फल देता है, जो नया बीज लेकर आता है। यह आया हुआ बीज जल जाय याने फल उत्पन्न होते ही समता आ जाय और नया सस्कार नहीं बने, तो आगे नया कर्म नहीं बनेगा और न भावी फल भुगतना पड़ेगा। प्रकृति का यह अटूट नियम है।

इस लोक मे जो भी कुछ है, सभी, प्रकृति के इन नियमों के अधीन हैं। सारे चेतन और अचेतन इन अटूट नियमों के वाहर नहीं है। मनुष्य उत्पन्न होता है, बढता है, बूढा होता है और मरता है। प्राणीमान्न की भी यही स्थिति है। हर पदार्थ हर क्षण परिवर्तनशील है, अनित्य है।

प्रत्येक मनुष्य को प्रकृति के इन नियमो को समझकर ही चलना चाहिए। प्रकृति का धर्म ही सही धर्म है और उसी के साथ मन्ष्य को स्वय को ढालना चाहिए।

प्रकृति या निसर्ग कितना रमणीय है ! सूर्योदय देखने है तो मुनहरी किरणों से आकाश छाया हुआ कितना सुहावना लगता है । वैसे ही, सूर्यास्त का विलोभनीय दृष्य मन को सुख से भर देता है। ये पहाड-पर्वत, उन पर के पेड, झरने व निदया, पिक्षओं के गान, ये सब कितने सुदर और मधुर । ये सब मन को अत्यत प्रसन्न करते हैं। लोग अपनी रोजमर्रा की थकान मिटाने के लिये पहाडी प्रदेशों में कुछ समय आराम करने जाते हैं। कारण यही है कि निसर्ग के सान्निध्य में चित्त अत्यत प्रसन्नता का अनुभव लेता है, जिससे थकान दूर हो जाती है, आरोग्य और उत्साह भी लाभान्वित होता है। निसर्ग में सचमुच अद्भुत शक्ति है। दिनभर के कामों के बाद कुछ समय वगीचों में व्यतीत करने का भी यही कारण है। जब निसर्ग में यह शक्ति विद्यमान है, तो हम उसके अटूट नियमों को समझते हुए उसके अनुसार अपना जीवन ढाले, यह हमारे लिये कितनी सौभाग्य की बात होगी।

जीवन में सुख भी आता है, दु.ख भी आता है। अपितु प्रकृति का नियम है कि कोई भी स्थिति या अवस्था नित्य नहीं है, वह सदा वदलती ही रहती है। इस प्रकृति-नियम को समझकर न हमें सुख में मदहोश होना चाहिए, न दु ख में रोते रहना चाहिए।

और फिर, हमे यह भी समझ लेना चाहिए कि सुखद या दु खद स्थिति का कारण हमारे कर्म ही है । प्रकृति के नियमानुसार कार्य-कारण की श्रृखला विना रुके चल रही है, उदय-व्यय अखड चल रहा है, उत्पित्त, स्थित और लय सदा प्रवाहमान हैं, वसत-पतझड आते जाते ही रहते हैं और ऋतुओं के चक्र चलते ही रहते हैं। इसी प्रकार, मनुष्य के जीवन में अपने कर्मफलों के अनुसार ही सुख-दु ख के चक्र चलते रहते हैं।

प्रकृति के अटूट नियमों को हम ठीक से समझे और उनके अनुसार चले, तो जीवन अवश्य यशदायी और सुखदायी हो सकता है।

मन की अद्मुत शक्ति

मन की शक्ति अपार व अपूर्व है, जिसकी कोई सीमानही है। यह कल्पनातीत है, अद्भुत है।

विज्ञान मे जो भी अनुसंधान हुये हैं, उनके पीछे मानवी मन की अपार णिकत हैं। सुख के अनेक साधन, विनाशकारी अणुवम, आकाशगामी विमान, समुद्री जहाज व पनडुब्बिया, विविध उपग्रह, आदि कल्पनातीत उपलब्धिया मनुष्य के अन्तहीन मन की ही अपूर्व देन हैं।

ससार मे होनेवाले महायुद्ध, एक दूसरे पर हावी होनेवाले देश-विदेश, भयंकर द्वेप-ईर्ष्या से प्रेरित कूर व्यक्ति यह भी मानवी मन की ही शक्ति हे, चाहे उसे आनुरी कहा जाय।

मन को एकाग्र करने पर ही वैज्ञानिक अपनी गवेपणाओं में सफलता पाते हूं। वैज्ञानिक न्यूटन ने 'वृक्ष से फल नीचे क्यों गिरा और ऊपर की ओर क्यों नहीं गया ' इस वावत चित्त एकाग्र करने पर ही उसको गुरुत्वाकर्पण का शोध मिला। हर वैज्ञानिक को जो जो सफलता प्राप्त हुई है, वह उसने केवल अपना चित्त उस विषय पर अत्यधिक एकाग्रता के साथ सशोधन करने पर ही संभव हुवा है। विज्ञान की ही यह वात नहीं है, उद्योग-व्यवसाय में भी यही सत्य है। राजनीति और सेवाकार्य में भी यही वात है। मन की एकाग्र शक्ति अद्भुत और परिणामकारी है।

यदि हम मन को वश में कर सके, तो मन की शक्ति का ठोस उपयोग करने में हम समर्थ हो सकते हैं। वैसे देखा जाय तो मन वन्दर जैसा अति चंचल है और जंगली प्राणी जैसा वलशाली भी है। जिस प्रकार, जगली हाथी या जगली भैसा वश में कर ले और पालतू वना ले, तो उसका वल हम विधायक काम में ला सकते हैं: उसी प्रकार, चचल मन को हम वश में कर ले, तो उसका अद्भुत वल हम अपने उपयुक्त तथा कल्याणकारी काम में ला सकते हैं। और, मन को वश में करने का एकमेंव उपाय है, उसको एकाग्र करना।

कोई सुदर चिव या सुदर मूर्ति मन के सामने आ जाय और उस पर मन टिक जाय, तो मन एकाग्र हो जाता है। कोई मधुर संगीत सुनाई देता है, तो मन एकाग्र हो जाता है। या कोई लुभावना नाटक, सिनेमा हम देखते हैं, तो भी मन एकाग्र हो जाता है। ऐसी कई चीजे हो सकती हैं, जिन पर मन टिक जाय और वह एकाग्र हो जाय। परन्तु इससे मन अपने वश में नहीं होता, अपितु मन के वश में हम हो जाते हैं। तब विकार वलशाली वन जाते हैं और हम विकारों के वश में हो जाते हैं।

हमारे मन में तृष्णा, लालसा, आसक्ति, राग, द्वेप, भय, मद, मत्सर, मोह, ईर्प्या, अहंकार आदि विभिन्न विकार है। यदि हमारा मन इन विकारों के विषयों में

एकाग्र हो जाय, तो हम इस विकारयुक्त मन के वर्णीभूत रहते है और मन की णक्ति वलशाली होने के कारण उलटे हम इन विकारों में अधिक मात्रा में फस जाते हैं, जिनके बाहर मन को निकालना अत्यत दुरापास्त हो जाता है।

इसलिये हम मन के वश में न होकर मन हमारे वश में हो जाय, ऐसी एकाग्रता हमे मिलनी चाहिये । इस प्रकार की एकाग्रता का हमे अभ्यास करना चाहिये, जिससे मन हमारे वण मे हो जाये और इस णक्तिणाली मन का उपयोग विकारो को दूर कर गुड़ भावो हारा परमार्थ सत्य की अनुभूति के लिये हो सके। 'विपय्यना ' साधना का यही पावन कार्य है, पवित्र उद्देश्य है । इसी का अभ्यास ही हमारा कल्याण कर सकता है, मंगल साध सकता है।

(आगे के विभाग में इस साधना का और उसकी विधि का विस्तार के साथ विवर्ण दिया गया है।)

F



तृतीय विभाग

विपर्यना दर्शन

विपश्यना साधना की भूमिका

सारा संसार प्रकम्पों का जाल है

आज अर्वाचिन विज्ञान-सशोधन हारा यह प्रकट हुआ है कि हर परमाणु (Atom) कई लघुकणो (Sub-atomic particles) से व्याप्त है। ये लघुकण अविरत प्रकम्पन करते रहते है, तीव्र गितमान है, एक दूसरे में वदलते रहते हैं और उनका उदय, व्यय होता रहता है। सब भौतिक जगत् इन लघुकणों से जाल सा वन गया है, अलग कुछ है ही नहीं। सभी एक दूसरे में गूथे हुए हैं और ऊर्जा का प्रवाह निरन्तर (ceaseless) विना रुके वह रहा है। कोई भी तत्त्व पृथक् नहीं है जिसे हम मूल तत्त्व कह सके, जिसे अलग अलग ईंटे कह सके जिससे इमारत तैयार होती है। यह जगत् अविभाज्य तरगों से, प्रकम्पों से और उनसे प्रवाहित ऊर्जा (Energy) से जाल रूप में एकता में वधा हुआ है, अलग कुछ कहने को है ही नहीं।

इन लघुकणो की तरगो के वीच मे वडी वडी पोले (Space) है, और इन तरगो मे आपसी खिचाव और तनाव वना रहता है। ये लघुकण अत्यंत तीव्र गित से वहल रहे हैं, जिसमे ठोम वस्तु का आभास होता है। ठोस से ठोस वस्तु, जैसे पत्थर लोहा आदि सव तरगो का समूह माव है। इन तरगो मे भी वडी वडी पोले हैं। साधारण व्यक्ति की दृष्टि मे लोहे का या पत्थर का एक टुकडा सर्वथा ठोस, जड, गितहीन है; परन्तु वैज्ञानिक जानता है कि वह भी असख्य विद्युत् कणो से, तरगो से वना है जो कि प्रतिक्षण अनिगनत वार वदलते रहते हैं, प्रवाहित होते रहते हैं। जब एक निर्जीव लोहे के टुकडे की यह दणा है तो मनष्य जैसे जीवित प्राणी की क्या दणा होगी, यह विचारणीय है। मानव गरीर मे जो परिवर्तन हो रहे हैं, वे तो और भी अधिक तीव्र होगे। वैज्ञानिक अपने सूक्ष्म उपकरणो द्वारा इन परिवर्तनो को भौतिक पदार्थों मे देख सकता है, किन्तु योगी अन्तर्मुखी होकर स्वय अपने गरीर मे इन परिवर्तनो की अनुभूति करता है। अपना गरीर केवल इन्ही गिक्तसमूह-प्रकम्पनो के निरन्तर परिवर्तनशील होते रहने की एव उनके अनित्यता की वह स्वानभृति कर लेता है।

वैज्ञानिको ने अपने अनुसधान द्वारा यह स्पष्ट कर दिया है कि यह सारा भौतिक जगत् अविभाज्य तरगो से, प्रकम्पो से और उनमे उत्पन्न असामान्य ऊर्जा से जाल न्प मे बधा हुआ है, अलग अलग कुछ भी नही है। अर्थात् मेरा भरीर और अन्य प्राणियो के शरीर वास्तव मे एक जाल (Network) मे तरगो से बधे हुए है, अलग अलग नहीं है। इसी प्रकार, निर्जीव वस्तु की भी तरंगे हमारे णरीर के तरंगों से एक जाल में ही बंधी हुई है। इसी कारण वैज्ञानिक अपने अनुसंधान करते वक्त स्वय उन प्रयोगों का एक अग वन जाता है, स्वयं भी जालरूप में वधा हुआ है, अलग नहीं है और यही कारण है कि उसके सणोधन के सिद्धान्त और परिणाम लघुकण क्षेत्र में केवल सभवनीय (probable) ही हो सकते हैं। वे अन्तिम एव निश्चित मानना किठन है। वैसे, वैज्ञानिक जब प्रयोग करता है तो उसके मन की भी तरगें उस प्रयोग पर प्रभाव डालती है, क्योंकि वे भी एक ही जाल में बंधी हुई हैं। वृश्य और दर्शक दोनों भी वास्तव में एक ही जाल में बंधी हुई हैं। वृश्य और दर्शक दोनों भी वास्तव में एक ही जाल में बंधी हुई हैं। वृश्य और दर्शक दोनों भी वास्तव में एक ही जाल में बंधी हुई हैं। वृश्य और दर्शक दोनों भी वास्तव में एक ही जाल में बंधी हुई हैं। वृश्य और दर्शक दोनों के परमाणुक्षेत्र में हुए अपूर्व संशोधन से यही सिद्ध हुआ है कि वाह्य प्रयोगों में वृश्य व दर्शक का भेद समाप्त करके देखना असम्भवप्राय है, केवल अन्तर्मुखी होकर ही यह जाना जा सकता है।

भौतिक जगत् मे हमे इस अभैद्यता का और एक-जाल (Network) का अनुभव नहीं हो सकता । हमे पदार्थ, वस्तु, रूप आदि अलग अलग ही प्रतीत होते हैं। जो भी घटनाएँ होती है वे सभी अलग अलग ही वनती जान पडती है, जब कि वास्तव मे ये सभी एक ही जाल मे बधी हुई है, सभी एक ही है, अलग अलग कुछ भी नहीं है। भगवान बुद्ध का साक्षात्कार और आज के वैज्ञानिक अनुसंधान

आज २० वी शताब्दी मे और विशेषकर पिछले दशक मे वैज्ञानिकों के अनुसधानो द्वारा परमाणु क्षेत्र मे जो भी खोज पायी गई हे, उनको २५०० वर्षपूर्व भगवान बुद्ध ने अन्तर्मुखी होकर अपने ज्ञानचक्षु द्वारा साक्षात्कार कर जान लिया था। भगवान बुद्ध ने अपनी समाधि हारा परमाणुओ का भी विभाजन होते देखा, यहा तक कि उन्होने मूक्ष्मातिसूक्ष्म अन्तिम लघुकण भी पाया जिसका और विभाजन होना असम्भव था । इस अन्तिम लघुकण का नाम भगवान बुद्ध ने 'कलाप ' रखा । यह कलाप भी उन्होने तरग-समूह मात्र ही पाया और यह तरग-ममूह पृथ्वीधातु अग्निधातु, वायुधातु, जलधातु और इनके प्रत्येक के गुणधर्म इनका समुच्चय ही देखा । इसको भगवान वुद्ध ने 'अष्टकलाप ' कहा । भौतिक जगत् इन अष्टकलापो का ही समूहमात है जो जालरूप मे वन्धे हुए है, जो अलग अलग हो ही नही सकते। बुद्ध ने इसको स्वय-साक्षात्कार से अनुभव किया। इसी प्रकार, भगवान बुद्ध ने देखा कि मन मे जो विचार, विकार उठते है, वे भी तरगे ही तरगे हैं, इन तरंगों मे पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल इन चार तत्त्वो का ही कम-अधिक प्रभाव पाया जाता हे । मन (Mind) की ये तरगे रूप (Matter) की तरगों में वदलती रहती है तथा रूप की तरगें मन की तरगों में बदलती रहती है। रूप की तरगों से मन की तरगे एक क्षण में सब्रह गुना अधिक गति से उदय-अस्त होती रहती है, यह भी उन्होने पाया।

भगवान वृद्ध ने यह भी वताया कि 'विपश्यना 'का ठीक अभ्यास करनेवाला त्येक मनुष्य स्वय इसकी अनुभूति कर सकता है। अपने भीतर हो रहे अविरत

परिवर्तनो की, तरगो की, अविरत होनेवाले प्रकम्पन-प्रवाह की, इनके निरन्तर हो रहे उदय-अस्त की स्वानुभूति वह प्रत्यक्ष कर सकता है और यही अनित्यता का साक्षात्कार है। वाह्यरूप मे जो दृश्य-रूप अलग अलग देखें जाते है, वह केवल भासमान् मत्य है, सवृत्ति सत्य है, केवल मायाजाल है। अन्तिम सत्य तो तरंगे ही तरगे माल है, सभी एक जाल मे गूथा हुआ है, वंधा हुआ है, अलग अलग रूप हे ही नहीं। यह, सव परिवर्तनशील है, अनित्य माव है। यही मायाजाल का सही भेदन है और अन्तिम सत्य का साक्षात्कार है।

अव प्रश्न यह उठता है कि इसको जानने से, इस साक्षात्कार से, हमे क्या मिलने-वाला है ? माया का भेटन जान लेने से और अन्तिम सत्य के ज्ञान से हमे क्या प्राप्त होनेवाला है ? यह प्रश्न वडा ही महत्त्वपूर्ण है।

इस ससार में और हमारे जीवन में दु ख भरा पड़ा है, जिसका अनुभव हम सभी को निरन्तर होते ही रहता है। क्या इस दु ख से हम सही छुटकारा पा सकते हैं 7 यही हमारा मुख्य प्रग्न है।

सिद्धार्थ गौतम का राजगृह छोडने का यही प्रमुख लक्ष्य था कि ससार में दु खही दु ख जो भरा पड़ा है, इनसे मुक्ति कैसे मिल सकती है, इसकी खोज करना, अनुसधान करना। और इसी लक्ष्यपूर्ति के लिए सिद्धार्थ ने अनेकानेक कष्ट झेले, कठोर तप किया,साधना द्वारा योधि को जगाते हुए दु खो के अन्त के उपायों के लिए कृतसकल्प किया। फलस्वरूप, सिद्धार्थ ने 'सम्यक सम्बोधि ' प्राप्त की, णुद्ध धर्म का साक्षात्कार किया। तब उन्हें पूर्व-जन्मों का साक्षात्कार हुआ, ज्ञान के दिव्य चक्षु विणुद्ध हुए। उन्होंने सर्वज्ञता का प्रत्यक्ष किया और उमी दिन से वे ' वृद्ध ' कहलाने लगे। तभी उन्होंने दु ख के अत्यन्त निरोध के उपाय का भी साक्षात्कार किया। भगवान वृद्ध की शिक्षा

लोक शाश्वत है या अशाश्वत, लोक अन्तवान् है या अनन्त, जीव और जरीर एक है या भिन्न, तथागत मरण के पश्चात् होता हे या नहीं, इत्यादि दृष्टियों की व्याख्या भगवान बुद्ध ने नहीं की। बुद्ध ने कहा है कि ये प्रश्न अर्थ-संहित नहीं हैं, निरर्थक है। ये विराग, निरोध, उपशम, सम्बोधि, निर्वाण सवर्त्तनीय नहीं है। ब्रह्मचर्यवास इन दृष्टियों में से किसी परआश्वित नहीं है। इन दृष्टियों के होते हुए भी जन्म, जरा, मरण, शोक, दु ख होते ही रहते हैं, जिनका विघात इसी जन्म में हो सकता है। ये दृष्टिया कान्तार (घना जगल), गहन, सयोजन (वधन) आदि है। ये दुष्च परि-वाह में हेतु (वाधा) है, दु खनाश में विघ्न है। ये निर्वाण सवर्त्तनीय नहीं है। श्रावकों से पूछा जानेपर भगवान ने इन दृष्टियों के प्रश्नों का उत्तर देने में इन्कार कर दिया और कहा कि 'मैं इन दृष्टियों में दोष देखता हू और इनका उद्गम,अनुसरण,स्वीकार नहीं करता। तथागत सब दृष्टियों से अपनीत (जानकार) है। ' इसलिए भगवान

वुद्ध ऐसे प्रण्नो की गुत्थियों को सुलझाने में नहीं लगे। उन्होने केवल इतना ही कहा कि 'यह दुख हे और यह दुख-मुक्ति का मार्ग है। वाकी प्रण्न तो दर्णनणास्त्र के विषय है, जो निर्वाण की या मुक्ति की ओर ले जानेवाले नहीं है।'

भगवान बुद्ध की णिक्षा सार्वभौमिक थी, सार्वजनीन थी, व्यावहारिक थी, सर्वसाधारण के लिए थी। उन्होंने मोक्ष के मार्ग का आविष्कार किया और यह मार्ग सर्व प्राणीमात्र के लिए खुला है। जन्म से कोई वडा होता है या छोटा, इसको वे नहीं मानते थे। जन्म से कोई ब्राह्मण नहीं है, परन्तु कर्म से ही वह ब्राह्मण होता है। वे चारों वर्णों को जुद्ध ही मानते थे। उस समय मे जूद्रों को तप करने का, वेदाध्ययन करने का अधिकार नहीं था। भगवान ने सब के लिए यह कल्याण का मार्ग खोल दिया और यहीं कल्याण का, मृक्ति का, निर्वाण प्राप्ति का मार्ग " विपण्यना साधना " है।

'विपश्यना साधना' की भगवान बुद्ध द्वारा अनुभूत दृष्टि

सारे दु खो का मूल कारण तृष्णा ही है। कामनापूर्ति दुष्पूर है। इसको पेदी नहीं है। कामना की, तृष्णा की पूर्ति होना असम्भव है। इनकी पूर्ति न होना दु ख का ही कारण है। इस गरीर और मन से चिपकाव है, आसिक्त है। 'मैं ' 'मेरे ' के साथ, अहभाव के साथ आसिक्त ही दु ख का कारण है। मेरी परम्परा, मेरी सस्कृति, मेरे दर्गनगास्त्व, मेरे वत-उपवास आदि से मेरा चिपकाव ही दु ख का कारण है। चित्त की चेतना से उत्पन्न होनेवाले सारे कर्म और कर्मों से उत्पन्न होनेवाली सारी वस्तुएँ, सारे व्यक्ति, सारी स्थितियाँ ये सभी सस्कार है। सस्कारजन्य कर्मों के फलों में हमारा कहीं भी छुटकारा नहीं है। ये कर्मफल जन्म-जन्मातर की जीवनधारा के माथ लगे ही रहते हैं और ये दु ख ही दु ख उत्पन्न करते रहते हैं। जीवनप्रवाह की यह मतन वेचैनी, व्याकुलता वहुत सूक्ष्मता से ही समझी जा सकती है। इस सस्कारजन्य दु ख को समझने के लिए, जानने के लिए मच्चाई के अतल गहराई में उतरना पडता है। और इसका 'विषण्यना 'साधनाद्वारा ही साक्षात्कार किया जा सकता है।

जव दु ख आये तो उसरो विना उद्दिग्न हुए, विना उत्तेजित हुए उस दु ख के मूल मे समायी हुई अपनी ही तृष्णा, अपनी ही आसक्ति का दर्शन होना सचाई का दर्शन है, आर्यसत्य का साक्षात्कार है।

प्रत्येक तृष्णा के उत्पन्न होनेपर शरीर और चित्तपर एक विशिष्ट प्रकार का अत्यत सूक्ष्म स्पदन होने लगता है और यह चित्त मे तनाव उत्पन्न करता है, गाठे वाधता है, वेचैन बनाता है, राग-द्वेप-मोह उत्पन्न करता है, और इस प्रकार दुख, शोक, भय का कही अन्त नहीं है। इन दर्वनाक मनोविकारों से मुक्ति के लिए तृष्णा-कामना से विमुक्त होना अनिवार्य है। और तृष्णा से विमुक्त होने का सहज सरल मार्ग है 'विपश्यना साधना '। यही एकमेव कल्याण-पथ है, मंगल मार्ग है।

मन तो विकारों से भरा पड़ा है। विषयों से सबध होने पर राग, द्वेप, मोह, क्रोध, ईर्ष्यां, मद, मत्सर, लोभ, भय, अहकार आदि प्रत्येक विकार एक विशिष्ट प्रकार की तरग उत्पन्न करता है, एक संवेदन तथा स्पन्दन उत्पन्न करता है। गरीर और चित्त के मूल-सत्य में तरंगें ही तरंगें मात्र है। जैसे ही चित्त विकारयुक्त होता है, वैसे ही तरगों का समूह बनता रहता है, वैसी ही गांठें वधती रहती है। ये चिन्त की तरगें हप-तरगों में बदलती रहती है, जो बेचैनी, तनाब, दु.ख उत्पन्न करती रहती है। इन तरगों को हमें मूक्ष्म तलपर स्थिर चित्त में, समताभाव से, अन्तर्मुखी होकर देखना आ जाय तो इन गाठों का भेदन हो-होकर उन्हें खोलने का काम भी वन सकता है। इन रूप-तरगों के समूह को भगवान ने 'घनसमूह' कहा है। प्रज्ञा-चक्षु द्वारा अन्तर्मुखी होकर घनसमूह की माया विदीर्ण करते हुए मूक्ष्म परमार्थ सत्य का साक्षात्कार 'विपण्यना' साधना द्वारा किया जा सकता है। यही एकमेव दु ख-मुक्त का मार्ग है।

सारा ससार-जगत् परिवर्तनशील है, अनित्य है, तरगे ही तरगे माव है, सतत वदलता ही रहता है। नित्य कहने को कुछ है ही नही। और हमने यह भी देखा कि गरीर और मन भी केवल तरगो का ही समूह माव है। सभी भौतिक जगत् इन तरंगों के जाल में एक-रूप में अभेद्य होकर वधा हुआ है, अलग अलग है ही नहीं। तो फिर किस से राग, आसिक्त, द्वेप और मोह किया जाय । यह भी देखा गया कि इम 'मैं 'मेरे' के अहभाव में ही दुख समाया हुआ है। जुड़ी (संगठित) हुई मारी वस्तुओं में जो सुन्दरता दिखायी देती है उसके चिपकाव में दुख ही है, जो कि ये जुड़ी हुई वस्तुएँ विघटित होनेपर अपनी मुन्दरता खो देते हैं। उनका असली रूप तो केवल तरगे ही तरगे माव है। इस माया-जाल के ठोस रूप में आसिक्त या चिपकाव होना ही दूख माव है।

अन्तर्मुखी होकर अपने अनुभूति द्वारा अनित्य-भाव का बोध, दु ख-सत्य का बोध, अनात्म (अहकार टूटने के भाव) का बोध, ठोस रूप के या माया के विदीर्णता का बोध और इनका साक्षात्कार ही मुक्ति का, निर्वाण का मार्ग है । नये सस्कार बने नहीं, और पुराने समाप्त हो जाय। यह सब 'विपज्यना 'साधना के सरल सहज मार्ग द्वारा साध्य होता है। शरीर और चित्त मे होनेवाली सवेदना के आधार पर प्रज्ञा का बोध जगा कर सूक्ष्मतर तल मे समाहित, सचेत, णान्त चित्त से माक्षात्कार करते रहना ही 'विपज्यना साधना 'है। यहीं णुद्ध धर्म का मार्ग है, अन्तिम मुक्ति का पथ है। इसी मे सब का मगल है, कल्याण है।

निजी अनुभूतियों से ही मानिये, अन्यथा नहीं

भगवान वुद्ध की शिक्षा

भगवान वुद्ध कालाम-मुक्त मे कहते हैं -

- "हे कालामो । तुम किसी वात को केवल इसलिए मत स्वीकार करो कि यह वात अनुश्रुत है, परम्परागत है, हमारे धर्मग्रन्थ के अनुकूल है, तर्कसम्मत है, न्याय-सम्मत है, आकार-प्रकार-सुन्दर है, हमारे मत के अनुकूल है। वह इसलिए मत स्वीकार करो कि कहनेवाले का व्यक्तित्व आकर्षक हे, वह हमारे पूज्य है।
- " हे कालामों । जब तुम आत्मानुभव से जानो, तभी उन्हे स्वीकार करो । अकुणल वातो को छोडो और कुणल वातो के अनुसार आचरण करो ।
- " हे कालामो । जब तुम आत्मानुभव मे अपने-आप ही यह जानोंगे कि ये वाते मदोप हैं, ये वाते विज्ञ-पुम्पो द्वारा निन्दित हैं, इन वातों के अनुसार चलने से दु ख होता है तो तुम उन वातों को छोड दो।
- " हे कालामो । जब तुम आत्मानुभव से अपने आप ही यह जान लोगे कि ये बाते कुणल है, ये बाते निर्दोप हे, ये बाते विज-पुरुषो द्वारा प्रणसित है, इन वातो के अनुसार चलने से हित होता है, मुख होता है—तो नुम इन बानो के अनुसार चलो।
- " हे कालामी । जो लोभी है, जो तृष्णा से अभिभूत है, जो असंयत है, वह प्राणी-हत्या भी कर सकता है, चोरी भी कर सकता हे, परस्वी-गमन भी कर सकता है, झूठ भी बोल सकता है, दूसरो को भी बैसी ही प्रेरणा देता है। ये वाते दीर्घ काल तक उसके अहित तथा दुख का कारण वन जाती है।
- "हे कालामों! जो द्वेपी है, जो द्वेप से अभिभूत है, जो असयत है, वह प्राणी-हत्या भी कर सकता है, चोरी भी कर सकता है, परस्त्री-गमन भी कर सकता है, झूठ भी बोल सकता है, दूसरों को भी वैसी ही प्रेरणा देता है। ये बाते दीर्घ काल तक उसके अहित तथा दु ख का कारण होती है।
- " हे कालामो ! जो मूट है, जो मोह से अभिभूत है, जो असंयत है, वह प्राणी-हत्या भी कर सकता है, चोरी भी कर सकता है, परस्त्री-गमन भी कर सकता है,

झूठ भी वोल सकता है, दूसरो को भी वैसी ही प्रेरणा देता है। ये वाते दीर्घ काल तक उसके अहित तथा दुख का कारण होती है।

"तो है कालामो । ये सभी धर्म अकुणल है, सदोप है, निन्दित हे, और दुख का उत्पाद करते है।

"हे कालामों। जो अलोभी है, जो तृष्णा से, लोम से अभिभूत नहीं है, जो अहेंपी है, जो हेप से अभिभूत नहीं है, जो मूढ नहीं है, जो मोह से अभिभूत नहीं है; जो असयत नहीं है, वह प्राणी-हत्या भी नहीं करता, चोरी भी नहीं करता, परस्त्री-गमन भी नहीं करता, झूठ भी नहीं वोलता, दूसरों को भी वैसी प्रेरणा नहीं देता, जो कि दीर्घ-काल तक उस के हित तथा मुख का कारण होती है।

"तो हे कालामो । ये सब धर्म कुणल है, निर्दोप है, प्रशंसित है. आचरण करने पर सुख के लिए होते है।

"हे कालामो। जो आर्य-श्रावक इस प्रकार लोभ रहित (नृष्णा-रहित), क्रोध-रहित (द्देप-रहित) मूढता-रहित (मोह-रहित) होता है, वह जानकार होता है, स्मृतिवान होता है, वह सर्वव, सारे लोक को विपुल, उदार, अप्रमाण, अवैरी, अक्रोधी, मैंबी युक्त जुद्ध चित्त से, असिक्लप्ट चित्त से स्पर्श करके विहार करता है। वह दुख-रहित होकर, सुखी होकर विचरण करता है, वुरा नहीं सोचता, कोई पाप-कर्म नहीं करता।"

अकुशल कर्म याने पाप-कर्म। कुणल कर्म याने पुण्य-कर्म। पाप वह है जो णरीर, वाणी या मन के कर्म से दूसरे प्राणी को कब्ट, दुख, हानि पहुचाता है। पुण्य- कर्म वह है जो शरीर, वाणी या मन के कर्म से दूसरे प्राणी को मुख, णान्ति, मङ्गल प्रदान करता है। पाप-कर्म से स्वय को भी हानि पहुचती है, और पुण्य-कर्म से स्वय को भी लाभ पहुचता है। यह व्याख्या सभी सम्प्रदाय-धर्मों मे है, सार्वजनीन है। यही निसर्ग का नियम है।

भगवान बुद्ध ने वि-शिक्षा का धर्म-मार्ग वतलाया है णीलिशिक्षा, समाधि-णिक्षा, प्रज्ञाणिक्षा। यही विशुद्धि का मार्ग है, निर्वाण तक ले जानेवाला है। सभी जीव नृष्णा रूपी जटा से विजटित है। तृष्णा वार वार उत्पन्न होती है। तृष्णा का नाण किए विना दुख का अत्यन्त निरोध नहीं हो सकता। विगत-तृष्णा ही निर्वाण-पद का लाभ करती है। इस तृष्णा-जटा का नाश करने से ही विशुद्धि होनी है। इस विशुद्धि के अधिगम का क्या उपाय है? पूछने पर भगवान कहते है कि जो मनुष्य शील मे प्रतिष्ठित है, समाधि और विपण्यना की भावना करता है, वह प्रज्ञावान् इस तृष्णा-जटा का नाण कर मकता है। शील शासन की (इस धर्म-मार्ग की) मूल भित्ति हे, आधार है। सब पापो से विरति ही शील है, 'सब्ब पापस्स अकरण'। कुणल चित्त की एकाग्रता ही समाधि है। यह णासन का मध्य है। प्रज्ञा विपण्यना-णासन का पर्य-वसान है। जब साधक प्रज्ञा से देखता है कि संस्कार अनित्य हैं, सभी सस्कार दु ख हैं, सभी धर्म अनात्म हे, तभी निरोध होता है। यह प्रज्ञा इष्ट-अनिष्ट मे याने मुखट-दु खद सवेदना मे समभाव का आवाहन करती है। णील मे अपाय (पाप) का अतिक्रम होता है, समाधि मे काम-धातु का और प्रज्ञा से सर्वभव का समितकम होता है।

भगवान कहते हैं कि वहीं मनुष्य सुखी हैं, जो जय-पराजय दोनों का त्याग करता है। जय वैर उत्पन्न करता हें, पराजय दु ख का प्रसव करता है। अत दोनों का पित्याग कर उपशान्त हो सुख का सेवन करना चाहिए। राग, देप और मोह ये तीन अकुशल मूल है। इनका प्रहाण होना चाहिए। राग के समान कोई अग्नि नहीं, देप के समान कोई दु ख नहीं, शान्ति के समान कोई मुख नहीं। अक्रोध से कोध को जीते, साधुता से असाधुता को जीते, कजूपी को दान से और मृपावादिता को मत्य से जीते। इसलिए भगवान मैवी भावना का वर्णन करते है। यह चार ब्रह्म-विहारों में में एक है। अन्य तीन है मुदिता, करूणा, तथा उपेक्षा। म्मृति और सप्रजन्य में आतमरक्षा होती है, ये हारपाल है जो चित्त-पथ को पाप से. अकुशनता में रक्षा करते है। भगवान की यह चतु मुत्नी है। ये चार आर्यसत्य कहलाते हे। दु ख क्यो होता है और दु ख-निरोध का उपाय क्या है, यही भगवान बुद्ध ने बताया है।

भगवान बुद्ध का बताया मार्ग 'मध्यम मार्ग 'कहलाता है, क्योंकि यह दोनों अन्तो का परिहार करता है। जो कहता है 'आत्मा हं ', वह णाण्वत-दृष्टि के पूर्वान्त में अनुपतित होता है। जो कहता है 'आत्मा नहीं है, 'वह उच्छेद-दृष्टि के दूसरे अन्त में अनुपतित होता है। णाण्वत और उच्छेद दोनों अन्तों का परिहार कर भगवान मध्यमा प्रतिपत्ति का (मार्ग का) उपदेण करते हैं। एक अन्त आत्मक्लमथानुयोग है, और दूसरा अन्त काममुखानुयोग है। भगवान दोनों का परिहार करते हे। यहीं मध्यममार्ग 'आर्य-अप्टागिक मार्ग है, जो णील, समाधि, प्रज्ञा का मार्ग है, 'विपण्यना ' साधना का मार्ग है। भगवान यह नहीं कहते कि मुझपर श्रद्धा करों और विना समझे ही मेरे धर्म को मानो। भगवान कहते हैं—

"सिन्दिठ्ठिको—स्वय देखने योग्य है यह धर्म ! अकालिको—तत्काल फलदायी है यह धर्म ! एहि पिस्सिको—आओ । देखो इस धर्म को । ओपनेय्यिको—निर्वाणतक ले जानेवाला है यह धर्म । पच्चत्त वेदितद्वो—प्रत्येक समझदार द्वारा साक्षान् कर सकने योग्य है यह धर्म । विञ्जूही 'ति । "

भगवान सब को निमन्नण देते है कि आओ ! और देखो ! इस धर्म की परीक्षा करो । प्रत्येक को अपने चित्त मे इसका अनुभव करना होगा । यह ऐसा धर्म नहीं है कि एक मनुष्य इस मार्ग की भावना करे और दूसरा ही इसके फल का अधिगम करे । इसलिए भगवान कहते हैं "तुम अपने लिए स्वय दीपक हो, अत दूसरे की शरण न जाओ। धर्म प्रतिसरण (प्रमाण) है, पुद्गल (जीव) नहीं। शास्ता (धर्म वतानेवाला) भी प्रतिसरण नहीं है। लोग आत्मकल्याण के लिए अनेक मगल कृत्य करते है, तिथि, मुह्तं, नक्षत्नादि का फल विचखाते हैं, नाना प्रकार के व्रतादि; तीर्थ-स्नानादि करते हैं और उनकी यह दृष्टि होती है कि यह पर्याप्त है। इन्हें ही 'शीलव्रत-परामर्श' कहने हैं। इनमें अभिनिवेश (चिपकाव) होने पर आत्मोन्नति का मार्ग वद हो जाता है।"

भगवान ने धर्मचक्र-प्रवर्तन-सूत्र का एव अनात्मलक्षण-सूत्र का उपदेश दिया और प्रतीत्य समुत्पाद का उपदेश दिया । भगवान बुद्ध की देशना मे प्रतीत्य समृत्पाद का बहुत ऊचा स्थान है । हेतु-प्रत्ययवश धर्मों की उत्पत्ति होती है । प्रतीत्य-समृत्पाद प्रत्यय-धर्म है । और प्रतीत्य-समृत्पाञ्च उन-उन प्रत्ययो से अभिनिवृत्त-उत्पन्न-धर्म है । प्रतीत्य-समृत्पाद 'क्लेश ', 'कर्म ' और 'वस्तु ' है । वीज से अकुर, पत्नादि उत्पन्न होते है, इसी प्रकार क्लेश से क्लेश, कर्म और वस्तु उत्पन्न होते हैं । इस भवचक्र के 'अविद्या और तृष्णा ' मूल है, इससे धर्मचक्र मे परिवर्तन होता है ।

समाधि के विना विपण्यना-ज्ञान उत्पन्न नहीं होता और विपण्यना-ज्ञान के विना अनित्यता, दु खता एव अनात्मता के ज्ञान का उत्पाद नहीं हुआ करता। विपण्यना साधना द्वारा ही इस ज्ञान का स्वानुभव प्राप्त हो सकता है, जो निर्वाण तक ले जाता है।

शिष्य आनन्द भगवान बुद्ध को बहुत प्रिय थे। आनन्द समाधि मे निमग्न नहीं रहते थे, वे मेवा मे ही निमग्न रहते थे। पन्चीस वर्षों तक भगवान की उन्होंने परिचर्या की। भगवान ने जब कहा कि मेरा परिनिर्वाण का समय आ गया है, तो आनन्द को अत्यन्त शोक हुआ। तब भगवान ने कहा 'हे आनन्द । शोक मत कर । क्या मैंने तुझसे नहीं कहा है, कि प्रिय वस्तु से वियोग स्वाभाविक और अनिवार्य है ? यह कैसे मम्भव है कि, जिसकी उत्पत्ति हुई है, जो सस्कृत है और विनश्वर है, उसकी च्युति न हो ? ऐसा स्थान नहीं है। तुमने मनसा, वाचा, कर्मणा श्रद्धा के साथ मेरी सेवा की है, तुम अनन्त पुण्य के भागी हो। 'यह कह कर भिक्षुओं से आनन्द की प्रशसा की। भगवान के अन्तिम शब्द ये थे —

" हन्त भिक्खवे, वयधम्मा सङ्खारा, अप्पमादेन सम्पादेथ, अत्तदीपा विहरथ।"

"सव सस्कार अनित्य है। अपने निर्वाण के लिए विना प्रमाद के यत्नणील हो। तुम अपने लिए स्वय दीपक हो। दूसरे का सहारा न ढूढो।"

पंचस्कन्धः नाम-रूप

'नाम 'मन को कहा गया है और 'रूप ' गरीर को कहा गया है। स्कन्ध का अर्थ 'समुच्चय' है। गरीर और गन के परस्पर संयोग से ही सत्व (व्यक्ति) वना है। मन के चार भाग है और गरीर एक भाग, इसतरह सन्व (व्यक्ति) 'पचस्कन्ध ' कहलाता है।

नाम का अर्थ है 'जो झुकता है।' 'नमित इति नाम । नाम विषयो मे नम्रता है, झुकता है, प्रवृत्त होता है, उत्पन्न होता है। नाम को रूप नहीं हे, वह अरूपी है। नाम (मन, चित्त) के चार खण्ड किये हे: विज्ञान-स्कन्ध, सज्ञा-स्कन्ध, वेदना-स्कन्ध और सस्कार-स्कन्ध।

चित्त के ये चार खण्ड कैसे काम करते है, देखें । इन्द्रियों का कोई भी रूप को याने विषय को स्पर्ण होता है. तो ये चार स्कन्ध एक के वाद एक अत्यन्न तीन्न गित से काम करते हैं। उदाहरण के लिए आख को किसी रूप (दृण्य) का स्पर्ण होते ही विज्ञान-स्कन्ध जाग उठता है ओर उस रूप को जानता है, जैसे, कोई रूप दीख पड़ा है । इसके होते ही सज्ञा-स्कन्ध जाग उठता है और उस रूप को पहचानने का काम करता है, जैसे, यह अमुक वस्तु है । उदाहरण के लिए—'यह आम का मधुर फल है ।' इसके होते ही वेदना-स्कन्ध जाग उठता है, जिससे सवेदना उत्पन्न होती है, जो सुखद, दु.खद या असुखद-अदु खद का अनुभव होता है । जैसे, मधुर आम के फल से सुखद सवेदना होती है, यदि कडवा फल हो तो दु खद सवेदना होगी । इस सवेदना के उत्पन्न होते ही सस्कार-स्कन्ध जाग उठता है और प्रतिक्रिया होती है, मुखद हो तो 'चाहिए' की, दु खद हो तो 'नहीं चाहिए', की या असुखद-अदु खद प्रतिक्रिया ।

इसतरह चित्त के ये चार खण्ड इतनी तीव्र गित से काम करते है, जैसे एक ही क्षण में सारी घटना घट गई, ऐसा प्रतीत होता है।

भगवान बुद्ध ने इस चित्त को ८९ खण्डो मे विभाजन करके अति सूक्ष्म-रूप से जाना है। परन्तु मुख्य रूप से विभाजन चार खण्डो मे हम जानेगे। चित्त के खण्ड मे अलग अलग विभाजन करके देखना अत्यत कठिन है। इसलिए आयुप्मान् नागसेन कहते है, "भगवान ने अन्यत कठिन काम किया, जो अरूपी एक अलम्बन मे होनेवाले चित्तचैतिसक धर्मों को अलग-अलग करके कहा, यह स्पर्श है, यह वेदना है, यह सजा है, यह चेतना है, यह चित्त है।"

रूप-स्कन्ध

हमारा यह शरीर रूप-कलापो का समृह मात्र है। हमने पिछले प्रकरणो मे देखा है कि भगवान ने परमाणु-क्षेत्र मे अपनी समाधि मे ज्ञानचक्षु द्वारा परमाण् के भी विभाजन कर करके देखा, यहा तक की उन्होंने अन्तिम लघुकण पाया, जिसका अब आगे विभाजन करना सम्भव नही था। इसका नाम भगवान वृद्ध ने 'कलाप ' रखा। इस कलाप को 'रूप-कलाप ' कहा। यह रूप-कलाप पृथ्वि-धातु, अग्नि-धातु, वायु-धातु, एव जल-धातु तथा इन चारो के चार गुण-धर्मो से वना 'अट्ठ कलाप ' तरग मात्र ही पाया। भगवान ने यह भी साक्षात्कार ने जाना कि इस सारे भौतिक जगत की अतिम इकाई 'अठ्ठ कलाप ' ही है, जिसको ' रूप-कलाप ' कहा और यह भी जाना कि किसी भी अंठु कलाप में से पृथ्वी-तत्त्व, अग्नितत्त्व, वायुतत्त्व, व जल-तत्त्व तथा इन तत्त्वो के विभिन्न गुणधर्मों को अलग नही किया जा सकता, इसलिए अविभाज्य है। ये चारो महाभूत (पृथ्वी, अग्नि वायु, जल) एकसाथ ही उत्पन्न होते है, एक साथ ही रहते है और एक-साथ ही विनप्ट होते रहते है। इसीलिए ये सहजात है, सहभू है, सहमृत है। ऐसा हो ही नहीं सकता कि कोई एक महाभूत अन्य तीनो से पृथक् रह सके। हाँ, इन रूप-कलापो के समूह मे समय समय पर अलग अलग महाभूतों की कम-ज्यादा तीव्रता और महत्ता प्रस्फुटित होती रहती है। कभी अग्नि-तत्त्व की प्रधानता प्रकट होती है, तो तापमान की महत्ता महसूस होती है, कभी पृथ्वीतत्त्व की तीव्रता प्रकट होती है, तो भारीपन या हलकापन महसूस होता है, आदि आदि।

सचाई यह है कि समग्र भौतिक-जगत् के याने पृथ्वी, चद्र, सूर्य, ग्रह, उपग्रह, नक्षत्र, सितारे, अनत अन्तरिक्ष के यह अनिगनत सूर्य-मण्डल प्रतिक्षण अत्यत तीन्न गित में प्रकम्पित होते रहते हैं, परिवर्तित होते रहते हैं, क्योंकि छोटे से छोटे अथवा वर्डे से बडे सारे भौतिक पटार्थ इन सूक्ष्मतम रूप-कलापों से ही वने हैं. जो कि स्वय प्रतिक्षण अत्यत तीन्न गित से प्रकम्पित, परिवर्तित होते रहते हैं। इन रूप-कलापों का, परिवर्तनशील स्वभाव का स्वानुभूतिजन्य साक्षात्कार नाम-रूप जो यह गरीर और मन विपश्यना साधना द्वारा ही साध्य है।

भगवान कहते हैं —
"किंब्च, भिक्खवे, रूप वदेथ ?
रूप्पति इति खो, भिक्खवे, तस्मा 'रूप ' इति वुच्चति ।
केन रूप्पति ? सीतेन पि रूप्पति, उण्हेन पि रूप्पति,
जिघच्छाय पि रूप्पति, पिपासाय पी रूप्पति,
इसमकसवातातपसिरिसपसम्फ, स्सेन पि रूप्पति ।
रूप्पति इति खो, भिक्खवे, तस्मा 'रूपं ' ति वुच्चति । "

---सयुत्त निकाय-खज्जनीय मुत्त

९० विपश्यना साधना

"भिक्षुओ । हप क्यो कहा जाता है ? भिक्षुओ । क्यों कि यह (रूप्पति) प्रभावित होता है (विकृत होता है), इसी से रूप कहा जाता है । किस से प्रभावित होता है ? जीत से, प्रभावित होता है, उष्णता से प्रभावित होता है, भूख से प्रभावित होता है, प्यास से प्रभावित होता है, मच्छर, हवा, धूप, तथा कीडे-मकोडो के स्पर्ण से प्रभावित होता है । भिक्षुओ । क्यों कि यह प्रभावित (विकृत) होता रहता है, इसी कारण से रूप कहलाता है । "
'मैं' आखिर क्या है ?

नाम-रूप प्रकम्पनशील है, परिवर्तनशील है, अनित्य है।

हम ने देखा है सभी दु खो का कारण तृष्णा है, आसिक्त है। आसिक्त को 'उपादान' कहा है। अत उन नाम-रूप पंचस्कन्धों के प्रति हमारा यह उपादान दु ख ही है। तृष्णा की वजह से दुखी कौन होता है? यह कौन है जिसे हम 'मैं मैं भाने जा रहे है, 'मेरा, मेरा' माने जा रहे है ? इसी के साथ अहभाव स्थापित करके तृष्णा जागती है।

ज्ञान-विज्ञान की अनेक पोथियाँ पढ लेने के कारण, तथा धर्म-दर्शन के अनेक प्रवचन-उपदेण सुन लेने के कारण, बौद्धिक स्तर पर भलेही हम यह मानते चले कि यह काया 'मैं नहीं हूं, यह काया 'मेरी 'नहीं है, यह सब माया है, परन्तु यह सब तो बौद्धिक लेप है जिसे हमने बार बार बुद्धि विलास द्वारा अपने मन की ऊपरी सतह पर लगा लिया है। वास्तविक जीवन में इन लेपों का कोई असर नहीं होता। यहां तो हम इस णरीर को ही 'मैं ' 'मेरा ' 'मानकर चल रहे हैं, इस णरीर के 'सुख-दु ख' को ही 'मेरा ' सुख-दु ख मानकर चल रहे हैं। कितना गहरा तादात्म्य भाव है हमारा इस णरीर के साथ दिनयादारी के पारम्परिक व्यवहार-सम्बन्धों के लिए 'मैं ' 'त् ' का णाव्दिक प्रयोग करना अलग बात है, व्यवहार के लिए वह करना आवश्यक भी है। परन्तु आत्मभाव के कारण, अहभाव के कारण इस णरीर के साथ कितनी गहरी आसित हो गई है ' इस कारण ही हम दु ख के पहाड में छुटकारा पा ही नहीं सकते।

हमने ऊपर देखा है कि शरीर सूक्ष्मतम रूप-कलापो का समूह-मात्न है। इन रूप-कलापो मे प्रतिक्षण परिवर्तन हो रहे है, उदय-व्यय हो रहे है, अत्यत तीव्र गति मे वे उत्पन्न-नष्ट हो रहे है। वे तरग ही तरग-मात्र है, अविभाज्य है, अलग-अलग हो ही नही सकते। इससे जाना जा सकता है कि मेरे व दूसरे के शरीर मे कोई भेद नहीं है। सूक्ष्मतम स्तरपर सभी एक-दूसरे से एक जाल मे वन्धे हुए है। फिर यह मेरा हाथ है, यह तेरा हाथ है, यह पैर है, पीठ है, सीना है, आदि आदि अलग-अलग क्या है? यह मांस, हड्डी आदि सब सूक्ष्मतम रूप-कलापो के तरंग-मात्र ही है। किसको मेरा कहे, किसको तेरा कहे? अलग-अलग कहने को कुछ है ही नहीं। जो भी ठोस प्रतीत होता है वह सब केवल ऊपर-ऊपर दीखने मात्र ही ठोस है। वातस्व मे वे सूक्ष्म-तम रूप-कलापो की तरंगे ही तरंगे मात्र है। इसका विस्तार से वर्णन हमने 'विज्ञान दर्णन' मे देखा ही है। यह ऊपर-अपर प्रतीत होनेवाला ठोसपन केवल माया है, जिसको प्रज्ञप्तिस्वरूप कहा है। अर्थात् हमने उसको प्रज्ञापन किया है। इसको ही प्रज्ञप्ति-सत्य कहते है, सवृत्ति-सत्य कहते है, माया कहते है। सूक्ष्मतम रूप-कलाप जो कि अन्तिम इकाई है, वही परमार्थ सत्य है, अन्तिम सत्य है।

इसी सूक्ष्मतम अवस्था तक पहुचने के लिए ही 'विपश्यना साधना 'की जाती है। काया में कायानुपण्यना, वेदना में वेदनानुपण्यना द्वारा काया की सूक्ष्मतम रूप-कलापों की इकाइयों तक हम पहुच सकते हैं और उस सूक्ष्मतम स्तर पर होनेवाली संवेदनाओं के वलपर उस सत्य-स्थित की स्वयं अनुभूति कर सकते हैं। इस स्वानुभूति में ही प्रज्ञप्ति-सत्य की सारी माया छिन्न भिन्न होती है, पहले नहीं। घन-सज्ञा (ठोस भाव) नष्ट होने पर स्थूल ठोस की भ्रान्ति दूर होती है। मास हो या हड्डी, त्वचा हो या खून, सारे देह के अवयव, सभी देहगत पदार्थ अत्यत सूक्ष्मातिसूक्ष्म रूप-कलापों के समूह-मान्न है। विपण्यना-प्रज्ञा के वल पर अपने भीतर जब ऐसे कण-पुजों की स्वानुभूति होने लगे, तो परम सत्य के उस धरातल पर पहुंच जाते हैं, जहां कि सघटित स्थूल का भेद खुल जाता है। तव स्थूल हाथ या पाव की पृथकता नहीं रहती, स्थूल मास और हड्डी का भेद नहीं रहता और सारा आत्मभाव विलीन हो जाता है। न 'मैं ' रहता है, न 'मेरा', न 'तू ' रहता है, न 'तेरा', न 'वह' रहता है, न 'जसका'। उस अनात्म बोध की स्थिति में आसक्ति टिक ही नहीं सकती, जहां कि समग्र देह-पिड अगणित रूप-कलापों का पुज ही पुज मान्न प्रतीत होने लगता है।

आज रूप का सर्वमान्य अर्थ है — दृष्यमान आकार । इन कलापो के समूह-सगठन से ही भिन्न-भिन्न रूप-आकार तैयार होते हैं। इस माने मे इन्हे रूप कहा जा सकता है। परन्तु वस्तुत २५ वी शताब्दि-पूर्व जनभाषा मे इन्हे 'रूप्पन ' कहते थे। उखड़ने को, नष्ट होने को, विकृत होने को, शीत-उष्ण आदि विरोधी प्रत्ययो से विकार को प्राप्त होने को रूप कहते हैं।

नाम-रूप का स्वभाव

प्रत्येक रूप-कलाप प्रतिक्षण अगणित वार उत्पन्न होकर नष्ट होता है। यह इसका नैस्गिक स्वभाव है। इसी प्रकार अनेक अनेक रूप-कलापो का पुज भी प्रतिक्षण अगणित वार समूहगत उत्पन्न होता है, जर्जरित होता है और विनाण होता है, यही इसका नैस्गिक स्वभाव है। जगत् के सभी देहधारी इन्ही रूप-कलापो में वने शरीर-वाले है, जो भी प्रतिक्षण अनिगनत वार उत्पन्न, नष्ट होते हैं। वैसेही निर्जीव भौतिक पदार्थ भी इन्ही रूप-कलापो से वने हुए हैं। इसिलये ऐसा कोई भौतिक पदार्थ नहीं है कि जो जीर्ण होकर नष्ट न हो जाता हो। ऐसी ही प्रकृति (Nature) है जो इन रूप-कलापो की और इन कलाप-समुहो की ही वनी है।

९२ विषश्यना साधना

इससे यह स्पष्ट है कि सभी सजीव प्राणी और निर्जीव पदार्थ 'अनित्य 'है, नित्य कुछ भी नहीं है। वैसेही 'मैं ' मेरा ' कहने के लिए भी कुछ नहीं है, इस माने में 'अनात्म 'है। इसलिए इनमें आसक्त होना दु ख ही उत्पन्न करता है। ठोस कुछ है ही नहीं, याने 'सब अनित्य ही है, अनात्म ही है, दु ख ही है, अशुभ ही है। इसी वास्तविकता को अनुभव के स्तर पर हम जाने, यहीं प्रज्ञा है।

इसी तरह, चित्त-चैतिसक वृत्तियाँ भी प्रकम्पन माल ही है। प्रतिक्षण अनिगतत वार उत्पन्न होकर नष्ट होना इनका स्वभाव है। एक क्षण में रूप-कलाप जितनी वार उत्पन्न होकर नष्ट होते हैं, उनमें १७ गुना चित्तज-कलाप उत्पन्न होकर नष्ट होते है। ये वृत्तियाँ भी अनित्य है, अनात्म है, दु खट हे, अणुभ है। इसी प्रकार, चित्त के चार खण्ड याने विज्ञान, सज्ञा, वेदना, सम्कार, ये भी अनित्य है, अनात्म है, दु खद है, अणुभ है।

अत ये पचस्कन्ध, रूप-स्कन्ध, विज्ञान-स्कन्ध, सज्ञा-स्कन्ध, वेदना-स्कन्ध और संस्कारस्कन्ध भी अनित्य, अनात्म, दुखट एव अणुभ ही है।

भगवान वृद्ध की स्कन्ध, आयतन, धातु, सत्य एव प्रतीत्य समुत्पाद आदि की देशना ससार की अनित्यता, अनात्मता, दु खता एव अशुभता को समझाकर दु खमय सभार से छुटकारा कराने के लिए है।

回回回

आयतन–धातु–निर्देश

आयतन

पिछले अध्याय मे हमने पंचस्कघ, नाम-रूप क्या है इसको समझने का प्रयास किया। अब आयतन-धातु क्या है, इसको समझेगे। आगे के विषय समझने के लिए इन विषयों को ऋमवार समझना अत्यत आवण्यक है।

आयतन याने हमारी इन्द्रियाँ, आख, कान, नाक, जिव्हा, काया और मन। याने चक्षु, श्रोत्न, घ्राण, जिव्हा, काया और मन। इनके आलम्बन (आश्रय) इस प्रकार है— चक्षु का रूप (दृश्य), श्रोत्न का शब्द (ध्विन), नाक का गन्ध, जिव्हा का रस, काया का स्पर्श और मन का आलम्बन धर्म है। इस तरह ये मभी वारह आयतन है।

आयतन का अर्थ है, आये (आय) स्वभावधर्मी को तानने (तन)याने फैलाने से और दीर्घ ससार के दुख को लाने से।

चक्षु, श्रोत्व, घाण, जिव्हा, काया और मन ये हमारे छ आयतन 'पडायतन' कहे जाते है। ये हमारे नाम-रूप के छ द्वार है और इनके आलम्बन रूप, जव्द, गध, रस, स्पर्ण, धर्म ये सभी आयतन से जुडे हुए है। चक्षु और रूप के सघात से चित्त-चैतिसक धर्म उत्पन्न होते है। वैसी ही श्रोत्न और शब्द, घाण और गध, जिव्हा और रस, काया और स्पर्ण, तथा मन और धर्म के सघात से वे चित्त-चैतिसक धर्म उत्पन्न होते है। इन उत्पन्न धर्मों को ये पडायतन तानते रहते है. फैलाते रहते है। इस अनादि संसार मे प्रवर्तित अत्यन्त दीर्घ दु ख जवतक नहीं मकता, तब तक ये पडायतन इन उत्पन्न धर्मों को जारी ही रखते है।

अत ये वारा आयतन इस प्रकार है ---

(१) चक्षु-आयतन (२) रूप-आयतन (३) श्रोत्त-आयतन (४) णव्द-आयतन (५) घ्राण-आयतन (६) गन्ध-आयतन (७) जिव्हा-आयतन (८) रस-आयतन

(९) काय-आयतन (१०) स्पर्ण-आयतन (११) मन-आयतन (१२) धर्म-आयतन

छ विज्ञान (जानना) कार्यों के द्वार और छ आलम्बन के व्यवस्थापन मिलकर ये वारह आयतन कहे जाते हैं।

मन-आयतन और धर्म-आयतन का भाग नाम के अन्तर्गत हे और ग्रेप आयतनो का भाग रूप के अतर्गत है। इस प्रकार ये सभी वारह आयतन, नाम-रूप मान्न है।

९४ विपश्यना साधना

इन बारह आयतनो मे से चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिव्हा, काय और मन ये छ. आयतन अज्झत्त याने भीतर के, अन्दर के आलवन है तथा रूप, शब्द, गध, रस, स्पर्श और धर्म ये छ आयतन वहिद्धा याने बाह्य आलवन है। विज्ञान का उत्पाद

चक्षु-द्वार पर रूप का स्पर्ण होने से चक्षुविज्ञान उत्पन्न होता है। श्रोब-द्वार पर णव्द का स्पर्ण होने पर श्रोब-विज्ञान, ध्राण-द्वार पर गन्ध का स्पर्ण होने पर घ्राण-विज्ञान, जिव्हा-द्वार पर रस का स्पर्ण होने पर जिव्हा-विज्ञान, काया पर स्पर्ण होने पर काय-विज्ञान उत्पन्न होते है। मनो-द्वार पर धर्म का स्पर्ण होने पर मनोविज्ञान उत्पन्न होता है।

चक्षु-विज्ञान देखने का, श्रोत्त-विज्ञान सुनने का, घ्राण-विज्ञान सूघने का, जिव्हा-विज्ञान चखने का, काय-विज्ञान स्पर्श का और मनोविज्ञान धर्म का काम करते है। प्रसाद का स्थान

चक्षु मे जिस स्थान पर प्रतिविम्ब पडता है, उसे चक्षु-प्रसाद का स्थान कहते हैं। वैसे ही श्रोत मे सुनने के केन्द्र को श्रोत्त-प्रसाद, घाण मे स्घने के केन्द्र को घाण-प्रसाद, जिव्हा मे चखने के केन्द्र को जिव्हा-प्रसाद, काया पर स्पर्णव्य केन्द्र को काय-प्रसाद कहा जाता है।

काय-प्रसाद पूरे शरीर मे अभिव्याप्त होकर रहता है, परन्तु इसका चक्षु-प्रसाद, श्रोव-प्रसाद, घाण-प्रसाद, जिव्हा प्रसाद मे सिमश्रण नहीं होता। ये प्रसाद (केन्द्र) जो है, वे भी रूप-कलाप समूह-माल है। प्रसाद को वस्तु भी कहा जाता है।

केश, लोम, और नखो के अग्रभाग तथा उदर मे रहनेवाले पाचक तेज-कलाप को छोडकर काय-प्रसाद-कलाप सम्पूर्ण शरीर मे अभिव्याप्त होकर रहते हैं।

चक्षु, श्रोत्र, घाण व जिव्हा इन चार कलापों को 'एकदेशस्थायी कलाप कहते है। और काय-कलाप को 'सर्वत्रस्थायी कलाप' कहते है।

रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शव्य ये आलम्बन है। इनको गोचर भी कहते है। याने ये आलम्बनरूप एव गोचररूप है।

> " रूप-सद्दो-गन्धो-रसो-आपोधातुविज्जितं । भूतत्तय सङ्खात फोट्ठव्य गोचररूप नाम ॥ "

रूप, शब्द, गन्ध, रस, तथा अप्-धातुर्विजत भूतत्रय नामक स्पर्शव्य गोचर-रूप है। इनका स्पष्टीकरण इस प्रकार है —

रूप-सभी सजीव, निर्जीव वर्णों के लिए जो द्रव्य को प्रकाणित करता है, वह

सदो--सभी सजीव, निर्जीव शब्दो (ध्वनि) को 'णब्द' कहते है।

गन्धो--जो स्ववस्तु को अर्थात् अपने आधारभूत द्रव्य को सूचित करता है, वह 'गन्ध 'है।

रसो--जिसका आस्वाद किया जाता है वह 'रस ' है।

फोठुव्य—स्पर्ण करने योग्य धर्म को 'स्पर्शव्य' कहते है। यह 'स्पर्शव्य' स्वरूप से स्पर्ण करने योग्य पृथ्वी, तेजस्, एव वायु नामक तीन महाभूतो मे ही होता है। आप-धातु (जल)अत्यन्त सूक्ष्म होने से स्पर्ण नहीं किया जा सकता। (जल की जीतलता या उप्णता तेजस् धातु है, आप-धातु नहीं है।) धातु

अपने स्वभाव को धारण करनेवाले धर्म 'धातु ' कहलाते है। "अत्तनो सभाव दधाती 'ति धातु।।"

धातु इस प्रकार है—(१) चक्षु-धातु (२) रूप-धातु (३) चक्षु-विज्ञान-धातु (४) श्रोत्त-धातु (५) श्रोत्त-धातु (७) घ्राण-धातु (८) गन्ध-धातु (९) घ्राण-विज्ञान-धातु (१०) जिव्हा-धातु (११) रस-धातु (१२) जिव्हा-विज्ञान-धातु (१३) काय-धातु (१४) स्पर्ण-धातु (१५) काय-विज्ञान-धातु (१६) मनो-धातु (१७) धर्म-धातु (१८) मनो-विज्ञान-धातु

धातु यह निर्जीव-माल का ही नाम है। लौकिक धातु जैसे सोना चादी आदि। ये अनेक प्रकार के ससार-दु ख का विधान करते हैं। वोझ ढोनेवाले व्यक्तियो द्वारा जैसे वोझ ले जाया जाता है, वैसे ही वोझ के समान प्राणियो द्वारा दु ख-विधान धारण किये होते हैं। अपने वण में न होने से ये दु ख-विधान-माल ही है। दु ख के कारण हुई इन धातुओं से ससार-दु ख प्राणियों के पीछे-पीछे चलता जाता है और उस उस प्रकार का दु ख इन्हीं से वहन किया जाता है। इस प्रकार, चक्षु आदि में एक एक धर्म यथासम्भव विधान करता है याने धारण किया जाता है। इसके अनुसार ही इसे धातु कहा जाता है। जैसे लोक में पीले रग के मणी, लाल रग के मणी आदि पत्थर के अवयवों को (दुकड़ों को) धातु कहा जाता है, वैसे ही पचस्कन्ध जरीर के अवयवों को 'नाम' धातु से जानना चाहिए। भगवान ने कहा है— "भिक्षु, यह पुरुष छ धातु-वाला है. अदि।" इसमें जीव होने की सज्ञा को मिटाने के लिए चक्षु धातु है। मन विज्ञान भी है और धानु भी है, इसीलिए मनोविज्ञान-धातु है, ऐसा जानना चाहिए।

अभिधर्म के उपदेशों में कई प्रकार के अन्य धातु भी दिखलाई है, जैसे पृथ्वी-धातु, अग्नि-धातु, सुख-धातु, दु ख्र-धातु, सौमनस्य-धातु, दौर्मनस्य-धातु, उपेक्षा- धातु, अविद्या-धातु, आकाश-धातु, विज्ञान-धातु, काम-धातु, व्यापार-धातु आदि आदि । स्वभाव से विद्यमान सब धातु उपरोक्त १८ धातुओ मे आ जाती है ।

स्कन्ध, आयतन, रूप, वेदना, संज्ञा, सस्कार, विज्ञान, ये धातु काम-धातु है। व्यापाद, विहिसा, अव्यापाद, अविहिसा, सुख, दुख, सौमनस्य, दौर्मनस्य, उपेक्षा, अविद्या, आरम्भ, निष्क्रम, पराक्रम, ये धातु धर्म-धातु है। 'सभी कुशल धर्म नैष्क्रम्य-धातु है' इस वचन से मनोविज्ञान भी धातु है।

पृथ्वी, अग्नि, वायु-धातु स्पर्श-धातु है, जलधातु और आकाण-धातु धर्म-धातु है। चक्षु-विज्ञान आदि सात विज्ञान-धातुओ का ही समूह है।

चक्षु-विज्ञान-धातु आदि का न केवल चक्षुरूप आदि ही प्रत्यय (कारण) होते है, परन्तु आलोक आदि भी है। चक्षुरूप, आलोक (प्रकाश) मनस्कार के कारण चक्षु-विज्ञान उत्पन्न होता है। श्रोत्न, णव्द, विवर (छेद) मनस्कार के कारण श्रोत्न विज्ञान उत्पन्न होता है। घ्राण, गन्ध, वायु-मनस्कार के कारण घ्राण-विज्ञान उत्पन्न होता है। जिव्हा, रस, जल-मनस्कार के कारण जिव्हा-विज्ञान उत्पन्न होता है। काया, स्पर्ण, पृथ्वी-मनस्कार के कारण काय-विज्ञान उत्पन्न होता है, भवाद्य मन, धर्म-मनस्कार के कारण मनोविज्ञान उत्पन्न होता है।

मनस्कार का अर्थ है 'मन मे करना। 'पहले मन से अन्य प्रकार का मन करता है, इसीलिए मनस्कार है। यह स्मरण कराने के लक्षणवाला है।

विज्ञान कैसे उत्पन्न होता है, इसका क्रम इस प्रकार है उदाहरण, चक्षु के कारण रूप में (प्रकाण होने में) चक्षु-विज्ञान उत्पन्न होता है. इस प्रकार सभी को समझना चाहिये।

मन-आयतन कुणल, अकुणल, विपाक, क्रिया, विज्ञान के भेट से ८९ प्रकार का होता है या १२१ प्रकार का होता है। धर्म-आयतन वेदना, सज्ञा, सस्कार-स्कन्ध, सूक्ष्म रूप, निर्वाण, स्वभाव-नानत्व के भेट से अनेक प्रकार का होता है। स्पर्ण-आयतन पृथ्वी धातु, अग्निधातु, वायु-धातु के अनुसार तीन प्रकार का होता है। रूप-आयतन, जव्द-आयतन और रस-आयतन अनन्त प्रकार के होते है।

हृदयवस्तु——जिमप्रकार चक्षु-विज्ञान का आश्रय चक्षुवस्तु (चक्षुप्रसाद), श्रोत-विज्ञान का आश्रय श्रोतवस्तु, घ्राण-विज्ञान का आश्रय घ्राणवस्तु, जिव्हा-विज्ञान का आश्रय जिव्हावस्तु, काय-विज्ञान का आश्रय कायवस्तु है, उमी प्रकार मनोधातु एव मनोविज्ञान-धातु का आश्रय 'हृदयवस्तु ' माना गया है। चित्त मे पश्चात्ताप होते समय चित्त का सन्ताप आश्रय वस्तु मे सक्रमित होने से तथा उस वस्तु-रूप का सन्ताप वस्तु के आश्रित रुधिर के साथ हृदय मे सक्रमित होनेसे उरस (छाती) के प्रदेण मे भी सन्ताप होता है। इसी प्रकार भयानक शब्द मुनने पर या किसी व्यक्ति द्वारा डराने पर चित्त-धातु में कम्पन होने से हृदयस्थित रुधिर के साथ उरस (छाती) के प्रदेण में भी कम्पन होता है। इसी तरह, अन्यन्त प्रसन्नता होने पर हृदय में भी एक प्रकार के आल्हाद का अनुभव होता है। इन सब के आधार पर चित्त के आश्रयभूत इस वस्तुरूप का हृदय में होना, जाना है। इसिलए चित्त के इस वस्तुरूप को 'हृदय वस्तु ' कहते हैं। हम ने विज्ञानदर्शन में देखा है कि मन के कपन रूप के कम्पन में और रूप के कम्पन मन के कम्पन में परिवर्तित होते रहते हैं। इससे उपरोक्त विवेचन स्पट्तया समझ में आ सकेगा।

अव इन्द्रिय क्या है इसे भी हम समझ लेगे— इन्द्रिय—" इन्दन्ति परमइस्सरियं करोन्ती 'ति इन्द्रियानि "

जो धर्म परम ऐक्वर्य (आधिपत्य=अधिक प्रमुत्व) को सम्पन्न करते है, वे 'इन्द्रिय' हैं। अर्थात्, अपने सम्बद्ध कृत्यों में आधिपत्य करनेवाले धर्मों को 'इन्द्रिय' कहते है।

इन्द्रियां २२ होती है और वे इस प्रकार है.—

(१) चक्षु (२) श्रोत्त (३) घ्राण (४) जिव्हा (५) काय (६) मन (७) स्त्री (८) पुरुष (९) जीवित (१०) सुख (११) दु ख (१२) सीमनस्य (१३) दौर्मनस्य (१४) उपेक्षा (१५) श्रद्धा (१६) वीर्य (१७) स्मृति (१८) समाधि (१९) प्रज्ञा (२०) अनज्ञातज्ञस्यामीति (२१) आज्ञा (२२) आज्ञाताव.

आगामी अध्याय के विषय को समझने के लिए ही इस अध्याय का यह विस्तार है।

回回回

चार आर्य-सत्य

बुद्ध-देशना का हृदय चार आर्य-सत्य है। भगवान कहते हैं, "यह जगत् शाश्वत है या अशाश्वत, अनन्त हे या अन्तवान्, आत्मा है या नहीं, जीव और शरीर एक हैं या अलग अलग, इस बुद्धि-विलास से दुख का दहन नहीं होता और यह मुक्ति की ओर नहीं ले जाता। मैं तो केवल 'यह दुख है और दुख से निकलनेका यह मार्ग है,' इतना ही वताता हू। शेप बातें गहन और बन्धन-मान्न है, ये बाते निर्वाण-सवर्त्तनीय नहीं है।"

ये दु ख-धर्म अकारण-प्रसूत अथवा अहेतुक नहीं है, अपितु सासारिक धर्मों के प्रति आसिक्त उत्पन्न करनेवाली तृष्णा से ये उत्पन्न होते है, यह दिखाने के लिए भगवान ने दु ख-सत्य के अनन्तर दूसरा आर्य-सत्य " दुवखसमुदयं अरियसच्चं," इस प्रकार समुदय-सत्य कहा।

दु ख को दु.ख-रूप मे जव जान लिया जाता है, तव भगवान ने दु ख से वस्त जीवो को दु.ख-निवृत्ति-रूप क्षेमस्थान निर्वाण दिखलाने के लिए तीसरा आर्य-सत्य "दुक्खनिरोध अरियसच्च" इस प्रकार निरोध-सत्य कहा।

तदनन्तर उस क्षेमस्थान निरोध-सत्य को प्राप्त करने के लिए चीथा आयं-सत्य "मार्गसत्य" की देणना की है।

आर्य का अर्थ उत्तम, णुट, पिवत है, वास्तिविक है, वस्तुभूत है। उपरोक्त चार आर्य-सत्यो का सम्यक् वोध आर्यो (उत्तम पुन्पो) को ही हो सकता है। अत. इन्हें 'आर्य-सत्य' कहते हैं। ये यथार्थ है, अन्यथा नहीं होनेवाले हैं, मत्य है, इसिलए इन्हें 'आर्य-सत्य' कहा गया है। दु ख है इस सचाई को यथाभृत जानना है, दर्शन करना 'हैं, उससे भागना नहीं हे। तब यही सचाई 'आर्य-सचाई' वन जाती है और यह दर्शन करनेवाला 'आर्य' वन जाता है। जब तक भोग रहा है, तब तक वह अनार्य है, अनाडी है।

प्रथम आर्य सत्य ' यह दुःख है '

"इद खो पन भिक्खवे दुक्ख अरियसच्च । जाति पि दुक्खा जरापि दुक्खा मरणम्पि दुक्ख सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सुपायासापि दुक्खा अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो पियेहि विप्पयोगो दुक्खो यम्पिच्छ न लभित तम्पि दुक्ख । सङ्खित्तेन प^चचुपादानकखन्धा दुक्खा ॥ " अर्थात्

"हे भिक्षुओ। यह दु.ख आर्यसत्य है। जन्म भी दु.ख है। बुढापा भी दु.ख है। मरण भी दु ख है। शोक, परिदेव (रोना-पीटना), दु.ख-दौर्मनस्य (उदासीन वेचैन) उपायासा (परेणान, हैरान) सब दु.ख ही है। अप्रिय से संयोग होना भी दु:ख है। प्रिय से वियोग होना भी दु ख है। जो भी उच्छित है, यदि वह नहीं मिलता है, वह भी दु ख है। सक्षेप मे, पाचो स्कन्धों के प्रति आसक्ति के कारण उत्पन्न रूप, विज्ञान, सज्ञा, वेदना व सस्कार ये पाचो स्कन्ध (नामरूप) दु ख ही है।"

ससार मे विद्यमान समस्त पदार्थ दु.खमय है, दु ख-स्वरूप है। वे केवल दु ख होने के कारण ही दु.ख नही है, अपितु स्वभाव से ही दु ख-रूप है। वे स्वभाव से ही दु ख है, दु.ख देनेवाले है।

जन्म ही दुख से गुरू होता है, मध्य मे व्याधि और अन्त मे जरा (बृढापा) भी दुख ही है। जीवनधारा ही दुख-प्रवाह है।

सुख-प्राप्ति के हेतु जिस धन के लिए, हम जीवन भर परिश्रम करते रहने हैं, उस धन से सुख के वजाय दु ख ही बढता रहता है। धन के उपार्जन में भी दु:ख है, उसके रक्षण में भी दु ख है और उसके छ्टने पर भी दु ख ही दु ख है। मृत्यु भी निष्चित है। मृत्यु आने पर इस 'मैं '' मेरे 'का क्या होगा, इससे चित्त सदा व्याकुल ही रहता है। यह भव-ससार दु:ख-ज्वाला से जल रहा है, किन्तु मोह-मूढ मानव इसको न जानकर भोग-विलास की सामग्री को जुटाने में जीवन भर लगा रहता है। वह क्षणिक सुख तो भोगता है, किन्तु ढेर सा दु ख ही खडा करता रहता है।

दुख तीन प्रकार के है—(१) दुख-दुख (२) विपरिणाम-दुख और (३) संस्कार-दुख

पहला दु ख स्यूल दु ख है, जो प्रत्यक्ष है। जैसे - चोट, व्याधि, वीमारी, प्रिय-जन की मृत्यु, भूख-प्यास, निर्वस्त्र, निराश्वितता आदि के कारण तीत्र पीडा से उत्पन्न दु.ख। दूसरा दु ख है 'विपरिणाम 'याने वदलनेवाली स्थिति के कारण उत्पन्न दु:ख । स्थिति सुखद रहती हुई समयान्तर से वदल जाती है, प्रतिकूल, दु खद स्थिति में वदल जाती है। जैसे — भाईयो मे सघर्ष, पित-पत्नी मे कलह, मिन्न-मिन्न मे अनवन, धनी की निर्धनता, पदभ्रष्टता या अधिकार या सत्ता की समाप्ति । यही अप्रत्यक्ष विपरिणामी, परिवर्तनशीलता का दु ख है, जो परोक्ष है, सूक्ष्म है । वह सुखद रंगत मे दीख नहीं पडता, किन्तु दु ख आता है, तो हम व्याकुल हो उठते हैं और चाहते है कि सुखद स्थित सदा वनी रहे। दव अनित्यता का वोध नहीं रहता।

तीसरा दु ख है सस्कार-दु.ख । संस्कार-दु ख याने चित्त की चेतना से संस्कार-जन्य कर्मों के फलो से उत्पन्न दु ख । इसमे प्रायः सारे दु.ख समाविष्ट है ।

ससार मे सुख की सामग्रियाँ जो दिखायी देती है, वे सस्कार-दु.ख के विना प्राप्त नहीं हो सकती, क्यों कि उनकी प्राप्त के लिए विविध प्रकार के कप्टसाध्य प्रयत्न करने होते हैं। अत ये प्रयत्न, कप्ट, उत्साह, आदि 'सस्कार-दुख'ही है। मानवीय सुख, दैविक सुख, ब्राह्मभौमिक सुख की प्राप्त के लिए अत्यधिक परिमाण में कप्टपूर्वक दान, शील, भावना आदि प्रयत्न करने पडते है। अत. ये दान, शील, प्रयत्न आदि भी सस्कार-दुख ही है।

निरन्तर वदलते रहना, परिवर्तनशील होना इस सृष्टि का, प्रकृति का धर्म है, स्वभाव है। प्रतिक्षण तीव्र गित से हर वस्तु,हर व्यक्ति,हर स्थित वदलती ही रहती है, उत्पन्न होकर नष्ट होती ही है। यह सब निरन्तर अवाध गित से प्रवाहमान है, अनित्य है, क्षणभगुर है, यह हम ने विज्ञान-दर्शन मे विस्तार से देखा है। इस हर क्षण वदलनेवाली स्थिति को पकडे रखने की आसिक्त, मोह, तृष्णा, दु ख ही है। ये पच-स्कन्ध नाम-रूप 'दु ख-सत्य 'ही है। इसका विस्तार से स्पष्टीकरण दूसरे अध्याय मे किया गया है।

जाति दु ख है याने जन्म होना दु ख है। माँ के गर्भ में आने से उत्पन्न स्थिति दु ख ही है। माँ के पेट में छोटे स्थान में सिकुडकर घने अन्धकार में, नाना गन्दिगयों से पिरभावित, नौ महिने पोटली जैसे बंद, पकाने के समान पकता हुआ, मोडने पसारने आदि से रहित अत्यत दु.ख का अनुभव होता है। फिर पेट से वाहर निकलने से उत्पन्न होनेवाला शरीर व मन भी दु ख ही है। जन्म होते ही रोने से दु ख प्रारम्भ होता है। इस प्रकार, ये सभी दु ख जाति (जन्म) वस्तु से ही होते है।

जरा (बुढापा)भी दु ख है। शरीर के अगा का ढीलापन, इन्द्रियों के विकार, यौवन का विनाश, वल का न्हास, स्मृति-विभ्रश, स्त्री-पुत्रों से प्रस्तुत अप्रसाद (झिट-कारना) आदि वुराइयों से और अत्यत मूर्ख भाव को प्राप्त होने से वृद्ध व्यक्ति कायिक और मानसिक दु ख को पाता है, अत. यह जरा दु.ख ही है। मरण भी दु:ख है। मरण के भय से मनुष्यः नित्य व्याकुल रहता है। प्रिय जनो से विछुडना, उपार्जित संपत्ति व प्रतिष्ठा का वियोग, असह्य प्रतिकार-अक्षम शरीर से उत्पन्न दुख, ऐसा मरणप्राय यह दु.ख अत्यत पीडाजनक होता है। इसलिए मरण दु.ख ही है।

शोक भी सन्ताप है, चित्त को जलाता है, पश्चात्ताप से व्याकुलता आती है। अतः शोक दुख ही हे।

परिदेव याने विलाप करना, जिससे कण्ठ, ओठ, तालु, गला सूख जाने से असह्य दुख की प्राप्ति होती है। यह परिदेव-दुख है।

यह सव दु.ख कायिक दु ख है। वह अधिकतर मानसिक दु ख ही उत्पन्न करता है।

दौर्मनस्य याने मानसिक दुख। वह चित्त को पीडित करता है, परेशान करता है, रोगी वनाता है। चित्त के दुख को प्राप्त व्यक्ति छाती को पीटते है, गिरते है, आत्महत्या कर लेते है, विष-प्रयोग करते है, फाँसी लगा लेते है, आग मे जला लेते है और ऐसे अनेक प्रकार के दुख को भोगते है।

उपायास याने चित्त के अत्यत दुख से उत्पन्न द्वेप । वह चित्त को जलाता है, खेद से पीडित रखता है, अत अत्यंत दुख ही उत्पन्न करता है ।

सक्षेप मे, ये पाँचो उपादान-स्कन्ध दुख ही दुख है।

द्वितीय आर्यं सत्य : " यह दुःख का समुदय है। "

" इदं खो पन भिक्खवे दुक्खसमुदय अरियसच्चं याय तण्हा पोनव्भविका निन्दरागसहगता तत्न-तत्नाभिनन्दिनी, सेय्यथीद कामतण्हा भवतण्हा विभवतण्हा ॥"

अर्थात्

" हे भिक्षुओ ! दु ख-समुदय यह द्वितीय आर्यसत्य है। दु ख का सही कारण तृष्णा है, जो वार वार जन्म करानेवाली (पोनव्भविका) है, नन्दी-राग (विषयों के प्रति अनुराग) से युक्त, और उत्पन्न हुए विषयों में अनुराग करनेवाली है, जैसे - काम-तृष्णा, भवतृष्णा, विभव-तृष्णा।"

तृष्णा ही दु ख का कारण है। तृष्णा और आसक्ति समानार्थी हे। प्रिय हो तो चाह की आसक्ति और अप्रिय हो तो अचाह की आसक्ति, सब तृष्णा हे, तण्हा है। जितनी गहरी तृष्णा है, उतना ही गहरा दु ख होता है। सभी दु खो का मूल कारण

१ं०२ विपश्यना साधना

तृष्णा ही है। तृष्णा को कोई पेंदी नही है, कोई अंत नही है। इसकी पूर्ति करना असम्भव है। इसीलिये तृष्णा घोर दु.ख का उत्पाद ही करती है।

काम-तृष्णा--भोग-सामग्री के प्रति भागदौड, भौतिक सुखों की कामना, ऐन्द्रिय सुखों के प्रति आसिक्त, यह काम-तृष्णा है।

भव-तृष्णा—यह काम-तृष्णा से सूक्ष्म है। जीवित रहने की तीव्र लालसा भव-तृष्णा है। भव-तृष्णा ही हमारे पुनर्भव की (पुनर्जन्म की) निर्माण—कर्न्नी है। इसी के कारण यह ससार हमारे लिए वढता ही रहता है। शरीर भले हो छूट जाय किन्तु 'मैं' निरन्तर रहू, मुक्ति प्राप्त करू यह मुक्ति की तृष्णा ही है। स्वर्ग के सुख की तृष्णा, ब्रह्मलोक भोगने की तृष्णा, ये सभी भव-तृष्णाएँ है। शाश्वत रहने की ही यह दृष्टि है।

विभव-तृष्णा—विभव याने भव का (जन्म का) नहीं होना। मरने के बाद स्वर्ग-लोक, नरक-लोक कोई नहीं है। यहीं एक मात्र लोक है और यहां के सासारिक सुखों को भोगने-मात्र की तृष्णा विभव-तृष्णा है। यह उच्छेद-दृष्टि है। ये व्यक्ति पुनर्जन्म को नहीं मानते और इसलिए सुख-वैभव को भोगने के लिए भले-बुरे साधनों को अपनाने में नहीं हिचकिचाते।

'यावज्जीवेत् सुखं जीवेत्, ऋणं कृत्वा घृत पिवेत्। भस्मीभृतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः॥'

जव तक जीवित रहू, सुख से ही जीवित रहू, यही विभव-तृष्णा है। गरीर जलकर भस्मीभूत हो जायगा, फिर पुनर्जन्म कहा किसका होगा, ऐसा माननेवाले ये लोग मान्न भोगवादी ही होते है।

विमूढ अवस्था तृष्णा की सहयोगिनी ही है। किसी भी अनित्य,परिवर्तनणील या प्रतिक्षण वदलनेवाली वस्तु, व्यक्ति अथवा स्थिति के प्रति-आकृष्ट तृष्णा दु.ख का ही उत्पाद करती है। प्रत्येक तृष्णा के उत्पन्न होने पर तन और मन पर एक विशिष्ट प्रकार का अत्यत सूक्ष्म स्पन्दन होने लगता है। इसका साक्षात्कार विपण्यना साधना हारा अनुभूत होने लगता है।

तृष्णा का विस्तार से वर्णन और स्पष्टीकरण तीसरे अध्याय मे किया गया है। तृष्णा ही 'समुदय-सत्य' है।

तृतीय आर्य-सत्य : 'यह दुख का निरोध है'

"इद खो पन भिक्खवे दुक्खिनरोध अरियसच्छ । यो तस्सा येव तण्हाय असेस-विराग निरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मृत्ति अनालयो ॥"

अर्थात्

"हे भिक्षुओ ! दु.ख-निरोध आर्य-सत्य है, जो तृष्णा का सम्पूर्ण (अशेप) विराग (वैराग्य) है, निरोध है, त्याग है, प्रति-नि.सर्ग है, मुक्ति है, आलय नहीं करना है (स्थान न देना) "ऐसे निरोध-निर्देश में एक ही निर्वाण है।

समुदय (तृष्णा) के निरोध से दुख निरुद्ध हो जाता है, अन्यथा नहीं।

जैसे, वृक्ष काटने पर उसकी जमीन के अदर की जड़े नष्ट न की जाय, तो वह फिर से वढ सकता है, वैसे ही. तृष्णा के समूल नष्ट न होने से यह दु ख वार वार होता ही रहता है। इसलिए तृष्णा के सम्पूर्ण (असेस) विराग (वैराग्य) से ही दुःख-निरोध होता है। दु ख के निरोध के लिए उसके कारण देखने चाहिए, फल में नहीं देखे।

परमार्थ से, दु खिनरोध-आर्यसत्य को निर्वाण कहा जाता है, चूिक उसे पाकर तृष्णा अलग होती है और निरुद्ध हो जाती है।

विज्ञान-दर्शन विभाग मे यह स्पष्ट किया है कि वास्तविक भूत, वर्तमान, भविष्य अलग अलग नहीं है, अपितु एक ही है। वे निर्वाण मे एक ही है, अलग नहीं है। वैसे ही, हम स्वयं ही एक-दूसरे के विरोधी तत्त्व उत्पन्न करते है। जैसे, हमने सुख चाहा तो उसके साथ दु ख उत्पन्न होगा ही, क्योंकि सुख और दु ख ये दोनो विरोधी दीखने-वाले वास्तव मे एक ही है, दो है ही नहीं। वैसे ही, नर-नारी, जय-पराजय, मित्र-शासु, जन्म-मृत्यु, पाप-पुण्य, आदि भी एक ही है। दु ख-निरोध से यह सब विरोधा-भास समाप्त हो जाते है, द्वैत (Duality) समाप्त हो जाता है। दु ख-निरोध से ही जीवनमुक्ति है, निर्वाण है।

चतुर्थ आर्य-सत्य: 'यह दुख-निरोध का मार्ग है'

दु ख-निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य है।
"इद खो पन भिक्खवे
दुक्खिनरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्च।
अयमेव अरियो अटुङ्गिको मग्गो, सेय्यथीद—
सम्मादिट्ठि सम्मासङ्किणो सम्मावाचा सम्माकम्मन्तो
सम्मा आजीवो सम्मा वायामो सम्मासित सम्मासमाधि।।"

अर्थात्

" हे भिक्षुओ ! यह दु ख-िनरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य है, यही आर्य-अष्टागिक मार्ग है। जैसे कि--

सम्यक् दृष्टि, सम्यक् सकल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति, सम्यक् समाधि।" ऐसे मार्ग-निर्देण मे आठ धर्म है। इस आर्य-अप्टागिक मार्ग के तीन स्कन्ध है—

(१) गील (२) समाधि (३) प्रजा.

शील मे तीन अडग आते है—(१) सम्मा वाचा (२) सम्मा कम्मन्तो (३) सम्मा आजीवो

समाधि में तीन अड्ग आते है—(१) सम्मा वायामो (२) सम्मा सनि (३) सम्मा समाधि

प्रज्ञा में दो अडग आते ई--(१) सम्मा दिट्ठि (२) सम्मा सकप्पो

इस तरह आठ अंगवाला यह 'अरियो अट्टिंगको मग्गो 'आयं-अप्टागिक मार्ग है, जो वास्तविक धम्म (धमं) है । अर्थात् शील, समाधि और प्रज्ञा ही सचमुच धमं गुद्ध है। इसका अव आगे एक एक को लेकर विस्तृत वर्णन प्रस्तुत होगा।

लीकिक-लोकोत्तर एवं कारण-कार्य-सत्य

चार आर्य-सत्यों में दु.ख-सत्य एवं समुदय-सत्य ये दो सत्य लीकिक-धर्म हैं, लीकिक-सत्य हैं। निरोध-सत्य एवं मार्य-सत्य ये दो सत्य लोकोत्तर-धर्म हैं, लोकोत्तर-सत्य हैं। ससार में उत्पन्न होनेवाले नाम एवं रूप केवल दु:ख-धर्म हैं। इसलिए दु.ख-सत्य संसार में उत्पन्न प्रवृत्ति-सत्य है तथा अकुणल कार्य-सत्य भी हैं। समुदय-सत्य सभी सासारिक दु खो की उत्पत्ति का कारण होने से अकुणल प्रवृत्ति हेतु सत्य है तथा कारण-सत्य भी हैं। निरोध-सत्य सासारिक दु खो से निवृत्तित्वप सत्य है तथा वह कुणल कार्य-सत्य भी है। मार्य-सत्य दु ख-निवृत्ति प्राप्त करानेवाला निवृत्ति हेतु सत्य है, तथा वह कुणल कारण-सत्य भी हैं। इन चार आर्यसत्यों का सभी बुद्धों द्वारा प्रतिपादन किया गया है। इनमें न्यूनाधिक्य (कमवेशी) कभी नहीं होता। ये पूर्ण धर्म है। इनमें न कुछ जोडा जा सकता है और न इनमें से कुछ निकाला जा सकता है। इसलिये ये चार आर्य-सत्य हैं।

संवृति-सत्य—इस संसार में पूर्वजों द्वारा जो संज्ञा दी गयी है (नाम-निर्देश किये गये हैं) वह संवृति-सत्य है। याने लोक-व्यवहार संसारसत्य है। जिस द्रव्य-समूह में 'पुरुष 'संज्ञा की गयी है, उस द्रव्य-समूह को 'पुरुष ' कहना तथा जिस द्रव्य-समूह में 'स्त्री 'सज्ञा की गयी है, उस द्रव्य-समूह को 'स्त्री ' कहना यह संवृति-सत्य है। क्यों कि लोक-व्यवहार में वह सत्य है। सम्पूर्ण लोक-व्यवहार उसीके आधारपर चलता है, अतः वह लोक-संवृति-सत्य है। किन्तु गहराई से विचार करने पर यह जात होता है कि 'पुरुष 'नामक या 'स्त्री ' आदि नामक कोई द्रव्यसत्

पदार्थ नहीं है, अपितु वह केवल नाम-रूप के समूह में प्रज्ञप्ति-मात्त ही है। यह विश्लेपण 'विज्ञान दर्शन 'विभाग में स्पष्ट हुवा है। सभी पदार्थ कलापों का समूह-मात्र है। अत. लोक-व्यवहार में स्वीकृत संवृति-सत्य आर्य-सत्य नहीं कहा जा सकता। दु ख-सत्य आदि वैसे नहीं है, क्योकि उन पर जैसे जैसे गहराई से विचार किया जाता है, वैसे वैसे उनकी सत्यता स्पष्ट होती जाती है। इसलिए उन्हें आर्यसत्य कहा जाता है। 'आर्य' शब्द का प्रयोग सवृति-सत्य से भेद दिखाने के लिए है।

कुछ उपमाओ द्वारा इन चार आर्य-सत्यो को समझे---

वोझ के समान दु ख-सत्य है। वोझ को उठाने के समान समुदय-सत्य है। वोझ फेक देने के समान निरोध-सत्य है। वोझ फेकने के उपायके समान मार्ग-सत्य है। रोग, रोग का निदान, रोग की शान्ति, दवा इस प्रकार यह समझे। वैरी, वैर, वैर मिटना, वैर मिटने के उपाय, विप-वृक्ष, वृक्ष-मूल, मूल को समूल उखाडना, उसको उखाडने का उपाय; भय, भय का मूल, निर्भयता, उसकी प्राप्ति के उपाय आदि उपमाओ द्वारा इन चार आर्य-सत्यो को समझना चाहिए।

दु ख ही है, दु ख भोगनेवाला कोई व्यक्ति नहीं है। कर्ता नहीं है, त्रिया ही है। निर्वाण है, निर्वाण को प्राप्त व्यक्ति नहीं है। मार्ग है, जानेवाला पथिक नहीं है। इस तरह समझना चाहिए। इस प्रकार का पालि में पद है—

" दुक्खमेव हि, न कोचि दुक्खितो, कारको न, किरिया व विञ्जति। अत्यि निव्वृति, न निव्वृतो पुमा, मग्गमित्य, गमको न विञ्जति॥"

अव आर्य-अप्टाडिंगक मार्ग का विस्तार से विवेचन अगले 'शील-निर्देश', समाधि-निर्देश ' एवं 'प्रज्ञा-निर्देश ' इन अध्यायो मे प्रस्तुत किया गया है।

回回回

अध्याय १८

शील निर्देश

भगवान वृद्ध ने शील, समाधि, प्रज्ञा को ही 'धम्म' (धर्म) कहा है। शील याने सदाचार। शील ही धम्म (धर्म) की भित्ति है, नीव है। शील के विना समाधि व प्रज्ञा सम्भव नहीं है। नित्य जीवन में भी शील का अत्यत महत्व है।

आर्य-अप्टाडिंगक मार्ग के तीन स्कन्ध वतलाये गये है—— (१) शील-स्कन्ध (२) समाधि-स्कन्ध (३) प्रज्ञा-स्कन्ध.

णील-स्कन्ध के तीन अडग है ---

(१) सम्मा वाचा (२) सम्मा कम्मन्तो (३) सम्मा आजीवो

काया और वाणी के दुष्कर्मों से विरत रहकर मूर्खतापूर्ण दुराचारी जीवन से दूर रहना और समझदारी से सदाचारी जीवन विताना ही शोल है। दुराचारी जीवन व्यक्ति-व्यक्ति में, समाज-समाज में, दुर्भावना, द्वेप, द्रोह, विग्रह पैदा करता है; जव कि सदाचारी जीवन सुख-शान्ति, सद्भावना और मैत्री पैदा करता है। पहले में अपने लिए और अन्य सभी के लिए असीम दु.ख का प्रजनन एवं सवर्धन है, जब कि दूसरे में दु ख का शमन एवं निर्मूलन है।

(१) सम्मा वाचा : सम्यक् वाचा, ठीक, पवित्र, गुद्ध वाणी।

"कतमा च भिक्खवे सम्मावाचा ? मुसावादा वेरमणी पिसुणाय वाचाय वेरमणी फस्साय वाचाय वेरमणी सम्फप्पलापा वेरमणी अयं बुच्चित भिक्खवे सम्मा वाचा ॥"

(दीघनिकाय २२-२१)

अर्थात्, "भिक्षुओ! किसको सम्यक् वाचा कहते है? असत्य भापण से विरित्त, दुष्ट भापण से विरित्त, कठोर भाषण से विरित्त, निरर्थक भापण से विरित्त, भिक्षुओ, इसी को सम्यक् वाचा कहते है।" (विरित्त याने अलिप्त रहना) वाणी के मैल क्या है?——

- (१) झूठ वोलना, दूसरो को ठगना।
- (२) झगडा, चुगली, निंदा करना, छल-कपट-युक्त वात करना।

- (३) कठोर, कडवी वात बोलना; गाली, अपशब्द कहना; द्वेपयुक्त कहना।
- (४) निरर्थक, निकम्मी, फिजुल वाते करना।

ये वाणी के चार मैंल है। वस इनको छोडकर वाकी वाणी पवित्र ही पवित्र है, सम्यक् है। वाणी के इन मैंलो से अलिप्त रहना इसका मतलव ही सत्य, मधुर वाणी है। भगवान ने इस प्रकार सम्मा वाचा का स्वरूप समझाया है।

(२) सम्मा कम्मन्तो: सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् कर्म।

"कतमो च भिक्खवे सम्मा कम्मन्तो ? पाणातिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी, सुरामेरयमज्जप्पमादहाना वेरमणी अय बुच्चति भिक्खवे सम्मा कम्मन्तो ॥"

अर्थात

"भिक्षुओ, सम्यक् कर्म कोनसा है?
हिंसा से विरित, चोरी से विरित,
व्यिभचार से विरित, निशा, मादक पदार्थ-सेवन से विरित ।
वस, भिक्षुओ, इनको ही सम्यक् कर्म कहते है।"
शरीर (काया) का कर्म पिवत्र होना चाहिए । काया से होनेवाले मैल क्या है?
(१) हिसा, हत्या करना (२) चोरी, ठगना, छीनना (३) व्यिभचार करना,
(४) नशा करना, मादक नशीले पदार्थ सेवन करना ।
वस, ये कर्म छोडकर वाकी सब कर्म पिवत्र ही पिवत्र है।
(३) सम्मा आजीवो : सम्यक् आजीविका.
"कतमो च भिक्खवे सम्मा आजीवो ?
इध भिक्खवे अरियसावको मिच्छा
आजीव पहाय सम्मा आजीवेन जीविक कप्पेति
अयं वुच्चित भिक्खवे सम्मा आजीव ।।"
अर्थात्, "भिक्षुओ ! सम्यक् आजीविका क्या है ?

भिक्षुओ, आर्य श्रावक मिथ्या याने निषिद्ध आजीविका को छोडकर, उत्तम आजीविका से अपना जीवन-चरितार्थ चलाता है। इसको ही सम्यक आजीविका कहते है। "

गदी आजीविका क्या है ?

(१) मदिरा, मादक, नशीले पदार्थो का व्यवसाय करना;

१०८ विपश्यना साधना

- (२) ठगाई का, जुओ का, गुलामी का आदि व्यवसाय करना;
- (३) हत्यारो का, दूसरो को हानि पहुंचानेवाला व्यवसाय करना;
- (४) जरूरत की चीजें सग्रहित करके बढते दामो मे बेचना, दूसरो का धन अधिकाधिक अपने पास कैसा आवे ऐसा व्यवसाय करना, धोखा देनेवाला व्यवसाय करना।

ये चारो गंदी, मैली आजीविकाए है।

मै समाज का एक अड़ग हू, जो मिल रहा है वह समाज से मिल रहा है, तो वदले मे मै समाज की क्या सेवा कर रहा हू, ऐसा समझकर आजीविका प्राप्त करना सम्यक् आजीविका है।

भगवान ने इस णील-सदाचार सिहता में संवृद्धि करके भिक्षु सघ के तथा गृहस्थ व श्रावकों के लिए अलग-अलग संहिताएँ निर्धारित कर दी है।

गृहस्थो की आचार-संहिता को उन्होंने 'पचणील 'कहा है, जो उम प्रकार है:-

पञ्चशील

(१) 'पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।' याने 'प्राणी-हिंसा से विरत (अलिप्त) रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं।'

इस शील-विधान मे भगवान वुद्ध की असीम करुणा प्रकट होती है।

(२) 'अदिन्नादाना वेरमणी सिक्बापद समादियामि । 'याने 'विना दी गई वस्तु लेने से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हू।'

यह अस्तेय है (चोरी से नहीं लेना), अपरिग्रह है, अनुचित सग्रह-वृत्ति के प्रति नियत्नण है।

(३) 'कामेसु मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापद समादियामि।'

याने 'काम-सम्बन्धो मे मिथ्याचरण (व्यभिचार) से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हू। 'कामवासना मनुष्यमात्र मे व्याप्त है। इसका नितान्त विरोध हर एक के लिए कठिन है। इसलिए केवल व्यभिचार से विरत रहने के जील का विधान है।

(४) 'मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।'

याने 'मिथ्यावचन (असत्य भाषण) से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हू। 'इसमे सत्य की प्रतिष्ठा स्थापित की गयी है।

(५) 'सुरामेरय्यमज्जप्पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापद समादियामि।'

याने 'सुरा, मद्य आदि नशा तथा प्रमादकारी वस्तुओं के सेवन से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं। 'नशे के सेवन से मनुष्य अपने मन की दृढता और विवेक- बुद्धि खो बैठता है। परमार्थ-सत्य के साक्षात्कार के लिए मन की दृढता व विवेक- बुद्धि की आवश्यकता अनिवार्य है।

उपरोक्त पंचशील समस्त कायिक और वाचिक कर्मोपर नियंत्रण-हेतु है और ये समाधि के लिए मन को पूर्णतया एकाग्र-समाहित करने के लिए नितान्त आवश्यक आधार है। साधकों के लिए अष्टशील का विधान किया है। उपरोक्त पाच शीलों को लेकर और तीन शील ग्रहण करने होते है। ये तीन शील इस प्रकार हैं:—

- (६) 'विकालभोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।' याने 'अकाल भोजन से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं।'
- (७) 'नच्चगीतवादितविसूकदस्सना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।' याने 'नाच, गीत, वादन, नाटक देखने से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं।'
- (८) 'मालागन्धविलेपनधारणमण्डनविभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि । 'याने 'माला, सुगन्ध लगाना या धारण करना, विभूषणो को धारण करना, इनसे विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हू । ' भिक्षुओ को और दो शील बताये है —
- (९) 'उच्चासयन-महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि।' याने 'आरामदेह गद्दी, उच्च आसन से विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं।'
- (१०) 'जातरूप-रजत पटिग्गहणा वेरमणी सिक्खापद समादियामि।' याने 'शरीर को सजाना, आभूषण पहनना, इनसे विरत रहने की शिक्षा ग्रहण करता हूं।'

उपरोक्त शील समस्त कायिक और वाचिक कर्मोपर नियन्त्रण-हेतु है और ये समाधि के लिए मन को पूर्णतया समाहित करने के लिए नितान्त आवश्यक आधार है।

जीव-हिंसा आदि से विरत रहनेवाला या व्रताचार पूर्ण करनेवाले की चेतना शील है। जीव-हिंसा आदि से विरत रहनेवाले की विरति चैतसिक शील है। संवरशील

पाच प्रकार के सवर-शील होते है—(१) प्रातिमोक्ष-सवर (२) स्मृति-सवर (३) ज्ञान-सवर (४) क्षान्ति-सवर (५) वीर्य-संवर

इन पाच प्रकार के सवरों के साथ जो पाप से भय खानेवाले है और पाप की चीजों से विरित है, वह सब सवर-शील है। ग्रहण किए हुए शील का काया और वाणी द्वारा उल्लंघन न करना अनुल्लंघन-शील है।

११० विपश्यना साधना

प्रातिमोक्ष-सवर-शील, इन्द्रिय-सवर-शील, आजीव-पारिशुद्धि शील और प्रत्यय-सन्निश्रित शील ये चार पारिशुद्धि-शील है।

प्रातिमोक्ष-शील शिक्षापद-शील को कहते है। उसके संवर से संवृत्त (लिप्त) रहना, आचार सम्पन्न रहना, अल्पमात्र दोप से भी वचना, प्रातिमोक्ष-संवर-शील हे।

आँख से रूप को देखकर, कान से गव्द को सुनकर, नाक से गन्ध को सूधकर जीभ से रस को चखकर, काया से स्पर्ण करके, मन से धर्म को जानकर उन उन इन्द्रियों में सवर-रहित होनेपर लोभ-दौर्मनस्य आदि बुरे धर्म उत्पन्न होते हैं, उनके संवर के लिए जुटना इन्द्रिय-सवर-शील है।

फँसाना,ठगना,वढा चढा कर कहना जिससे कि कुछ स्वार्थ सधे। अपने लाभ के लिए दूसरो को भला-बुरा कहना, लाभ से लाभ ढ्ढना, इत्यादि प्रकार के बुरे धर्मों के अनुसार होनेवाली मिथ्या आजीविका से विरत (अलिप्त) रहना आजीव-पारिणुद्धि-शील है।

चीवर, पिण्डपात (भिक्षान्न), शयनासन, ग्लान, प्रत्यय, भैपज्य ये चार प्रत्यय (कारण) कहे जाते है। संक्षेप मे, प्रज्ञा से ठीक ठीक जानकर सेवन करने को ही, प्रत्यय-सन्निश्चित (सहारे) होना ही, प्रत्यय-सन्निश्चित (सहारे) होना ही, प्रत्यय-सन्निश्चित-शील है।

प्रातिमोक्ष-सवर श्रद्धा से, इन्द्रिय-सवर स्मृति से, आजीव-पारिणुद्धि- शील को वीर्य (परिश्रम) से, प्रत्यय-सिन्नश्रित-शील प्रज्ञा से भलीभाँति पूर्ण करना चाहिए। इस प्रकार आदर के साथ शील को परिणुद्ध करना चाहिए।

न्यायालय में मुकदमें के समय असत्य भाषण लोभ से किया जाता है। दूसरों को हानि पहुचाने के लिए असत्य भाषण द्वेप से किया जाता है। अपने को प्रिय बनाने के लिए चुगली करता है, वह लोभवश ही है। दो व्यक्तियों के पारस्परिक प्रेम को भग करने के लिए चुगली, निदा की जाती है, वह द्वेप से ही होती है। किसी वस्तु को प्राप्त करने के लिए फालतू वात की जाती है, वह लोभवश ही है।

शील सम्पन्नता के लिए लोभ, द्वेप, मोह से सतर्क रहकर वचना चाहिए। एक समय भगवान से किसी देवपुत्र ने पूछा—

"भीतर जटा है, वाहर जटा है, जटा से प्रजा (प्राणी) जकडी हुई है, इसलिए हे गौतम ! मै आप से पूछता हूँ कि कीन इस जटा को काट सकता है $^{?}$ "(यहा जटा का अर्थ तृष्णा है)

भगवान ने उत्तर दिया " जो नर प्रज्ञावान् है, वीर्यवान हे, पण्डित है, (ससार मे भय ही भय देखनेवाला) भिक्षु है, वह शील पर प्रतिष्ठित होकर चित्त (समाधि) और प्रज्ञा की भावना करते हुए, इस जटा को काट सकता है।" भगवान ने अपने छोटे से उत्तर में शील, समाधि और प्रज्ञा की भावना करने का उपदेश दिया। जो व्यक्ति परिशुद्ध शील से युक्त होकर समाधि और प्रज्ञा की भावना करेगा वही निर्वाण को पा सकता है, वही संसार में घूमनेवाली जटारूपी तृष्णा का अन्त कर सकता है और वही विशुद्धि अर्थात् निर्वाण का मार्ग है। इसीलिए निर्वाण के मार्ग को ही 'विशुद्धिमार्ग' कहते है।

जीवन मे सही संपत्ति शील-सदाचार है। शील से सम्पन्न होनेवाला वही विशुद्धि मार्गपर चल सकता है।

अव अगले अध्याय मे इस धम्म का दूसरा स्कन्ध 'समाधि ' का विस्तार से वर्णन किया गया है।

回回回

अध्याय १९

समाधि निर्देश

आर्य-अष्टागिक मार्ग का दूसरा स्कन्ध 'समाधि 'है। इस समाधि-स्कन्ध के तीन अडग है—

(१) सम्मा वायामो (२) सम्मा सति (३) सम्मा समाधिः सम्मा वायामो : सम्यक् व्यायाम, सम्यक परिश्रम

मन रोगी है, दुर्वल है, उसको निरोगी एव सवल बनाना है, जिसके लिये उत्तम परिश्रम, पुरुषार्थ इस प्रकार किया जाता है.—

- (१) अपने मन मे जो भी दुर्गुण, गंदगी हैं, उनको निकाल फेकना।
- (२) अपने मन मे जो दुर्गुण, गंदगी नही है, उनको नही आने देना।
- (३) अपने मन मे जो सद्गुण है, उनको सभाल कर रखना, और उनका विकास करना।
- (४) अपने मन मे जो सद्गुण नही है, उनको संपादन करना।

सम्यक् स्मृति एवं सम्यक् समाधि प्राप्त करने के लिए दृढतापूर्वक प्रयत्न करने की आवश्यकता होती है। अस्थिर मन को स्थिर करने के लिए सम्यक् परिश्रम की अत्यंत आवश्यकता है।

उपरोक्त चार प्रकार के परिश्रम सम्यक् प्रधान है। उसको 'सम्मप्पधाना कहते है। इस वावत का पालि मे सूत्र इस प्रकार है—

'चत्तारो सम्मप्पधाना—उप्पन्नानं पापकानं धम्मानं पहानाय वायामो, अनुप्पन्नान पापकान धम्मान अनुप्पादाय वायामो, अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय वायामो, उप्पनान कुसलानं धम्मान भिय्योभावाय वायामो । '

अर्थ—सम्यक् प्रधान चार है—-(१) उत्पन्न पाप-धर्मों के प्रहाण (नाश) के लिए परिश्रम, (२) अनुत्पन्न पाप-धर्मों के अनुत्पन्न के लिए परिश्रम, (३) अनुत्पन्न कुशल धर्मों के उत्पाद के लिए परिश्रम, तथा (४) उत्पन्न कुशल धर्मों के पुन: पुन: उत्पाद के (भूयोभाव) लिए परिश्रम।

दृढ मनोनिश्चय से सदाचार-सद्गुणो का सपादन एवं उनका आरक्षण, दुर्गुणो का प्रहाण (नाश) एव उनसे सदा अलिप्त रहना यही उत्तम परिश्रम है, सम्यक् व्यायाम है।

सम्मा सति: सम्यक् स्मृति

आज स्मृति का अर्थ 'स्मरण 'ऐसा किया जाता है, किन्तु बुद्ध-काल मे सावधानता, होश को 'स्मृति ' कहा जाता था। स्मरण तो भूतकाल का होता है। और, भविष्य की तो कल्पना ही होती है। सावधानी, होश वर्तमान मे ही होता है, जिसको उस काल मे 'स्मृति ' कहते थे। हरक्षण की सावधानता, जागरूकता 'स्मृति ' है और जैसा है वैसा ही सावधानतापूर्वक, होश के साथ, हर क्षण वर्तमान मे देखना उत्तम स्मृति याने 'सम्यक् स्मृति 'है। जैसा है वैसा ही जानना, इस क्षण की सचाई को जानना, स्थूल से सूक्ष्म की ओर ले जाना 'सम्यक् स्मृति 'है।

सम्मा समाधि सम्यक् समाधि

चित्त की एकाग्रता, जिसका आलम्बन राग, द्वेष, मोह से विरहित है, वह उत्तम समाधि 'सम्यक् समाधि 'है।

वगला वडे ध्यान से एकाग्र होकर खडा होता है, किन्तु उसका सारा लक्ष्य मछली पकड़ने की ओर होता है, विल्ली वहुत एकाग्रता से चूहो को पकड़ने के लिए विना हिले-डुले बैठती है, यह ध्यान, एकाग्रता, राग-रजित है, स्वार्थ के लिए है। शिकारी अपनी वदूक का निशाना लगाकर वडी एकाग्रता से अपने शिकार की ओर लक्ष्य लगाता है, यह ध्यान हेष-दूषित है। ऐसी समाधि सम्यक् समाधि नही है।

प्रतिक्षण अपने भीतर की सचाई को सम्यक् स्मृति से विकार-विरिहत सच्चे आलम्बन द्वारा जागरुकता के साथ देखते रहना 'सम्यक् समाधि 'है। ऐसे एक एक क्षण जोडकर जितने क्षण, जितना समय लगातार मिलता है, वह 'सम्यक् समाधि' है। समाधि के वावत विस्तारपूर्वक जानकारी इस प्रकार है—

पहले, शील, समाधि, प्रज्ञा पुष्ट करने मे जो विष्न आते है, जिनको नीवरण कहते है, उनको हम जानेगे—

नीवरण : विध्न

'ज्ञानादिक निवारेन्तीति नीवरणानि ' ध्यानादि कुशलधर्मो का निवारण (लोप) करनेवाले धर्म 'नीवरण ' कहे जाते हैं। 'कुशल ' (कुसल) का अर्थ 'शुभ' है, 'पुण्य ' है। 'अकुशल' (अकुसल) का अर्थ 'अशुभ ' है, 'पाप ' है।

जव काम या द्वेष का चित्त उत्पन्न होता है, तव किसी कुशल चित्त के उत्पाद को अवकाश नहीं हो सकता।

नीवरणो के प्रकार-

(१) कामछन्दः विषयो मे अनुराग, लोभ-मोह, काम-वासना, च्याकुल होना।

विध्वस होता है।

- (२) व्यापाद . हिसा, हेप, घणा करना ।
- (३) स्त्यान-मिद्ध (थीनमिद्ध) ; 'स्त्यान ' चित्त की अकर्मण्यता है एवं 'मिद्ध ' आलस्य को कहते हैं । वेहोपी, आलस्य, तन्द्रा, निद्रा ।
- (४) औद्धत्य-कोकृत्य (उद्घच्च कुक्कुच्च) : औद्धत्य का अर्थ है 'अव्यवस्थित चित्तता 'और कौकृत्य 'खेद, पश्चात्ताप 'को कहते है । पश्चात्ताप, वेचैनी, व्याकुल, प्रक्षुव्ध होना ।
- (५) विचिकित्सा (विचिकिच्छा) : सणय, सदेह, शका को धारण करना। मुझ से नही होगा, मेरा मन नही लगता, ऐसा चित्त मे उत्पन्न होना, अपनी क्षमता पर सदेह होना।

ये पाचो हमारे णतु है। इनसे हमे वचना चाहिए, तो ही सम्यक् समाधि प्राप्त हो सकती है, चित्त की सही एकाग्रता था सकती है। 'समाधि 'शब्द का अर्थ है 'समाधान ', 'समाहित चित्त ', 'कुशल चित्त की एकाग्रता'। एक इष्ट आलम्बन मे समान तथा सम्यक् रूप से चित्त और चैतसिक धर्मों की प्रतिष्ठा। इसलिए 'समाधि ' उस धर्म को कहते है, जिसके प्रभाव से चित्त तथा चैतसिक धर्मों की एक आलम्बन मे विना किसी विक्षेप के सम्यक् स्थित हो। समाधि मे विक्षेप का

लौकिक समाधि—काम, रूप और अरूप भूमियो की कुशल चित्त की एकाग्रता को 'लौकिक समाधि 'कहते है। इसके मार्ग को 'शमथ-यान 'कहते है।

लोकोत्तर समाधि—प्रज्ञा की भावना को 'लोकोत्तर समाधि 'कहते हैं। लोकोत्तर समाधि का मार्ग 'विपश्यना-यान 'कहा जाता है।

'पंचनीवरणान समट्ठेन समयं' विघ्नो के णमन से चित्त की एकाग्रता होती है। (णमय को पालि मे समय कहते है) इसलिए णमय का अर्थ 'चित्त की एकाग्रता' है। 'समयो हि चित्तेकग्गता' समाहित चित्त एकाग्रता द्वारा प्राप्त होता है, वहीं 'समय-चित्त' है। विघ्नों के नाश से ही लौकिक समाधि मे प्रथम ध्यान का लाभ होता है।

ध्यान के पांच अग है—(१) वितर्क (२) विचार (३) प्रीति (४) सुख (५) एकाग्रता।

वितर्क चित्त को आलम्बन में ले जाता है। आलम्बन के पास चित्त का आनयन (जाना) 'वितर्क 'कहलाता है। वितर्क की प्रथमोत्पित के समय चित्त का परिस्पन्दन होता है।

विचार वितर्क के वाद उत्पन्न होता है। विचार सूक्ष्म है। विचार की वृत्ति शान्त है और इसमे चित्त का अधिक परिस्पन्दन नहीं होता।

प्रीति उत्पन्न होती है, तब सब से पहले शरीर मे रोमांच उत्पन्न होता है। धीरे-धीरे यह प्रीति बार बार शरीर को अवकान्त (ब्यात) करती है। प्रीति के परिपाक से काय-प्रश्रब्धि और चित्त-प्रश्रब्धि होती है।

'प्रश्रव्धि' णान्ति को कहते है। प्रश्रव्धि के परिपाक से काया-सुख और चित्त-सुख होता है। सुख के परिपाक से क्षणिक, उपचार, और अर्पणा इस विविध समाधि का परिपूरण होता है।

इष्ट आलम्बन के प्रतिलाभ से जो तुष्टि होती है, उसे 'प्रीति 'कहते है। प्रतिलब्ध रस के अनुभव को सुख कहते है। जहा प्रीति है, वहां सुख है, पर जहा सुख है, वहा नियम से प्रीति नहीं है। प्रथम ध्यान में उक्त पंच अगो का प्रादुर्भाव होता है। धीरे धीरे अगो का अतिक्रमण होता है। अन्तिम ध्यान, समाधि उपेक्षा-सहित (समतासहित)होता है।

वितर्क, विचार, प्रीति, सुख एव एकाग्रता नामक ये पाच चैतसिक पृथक् पृथक् ध्यानाड्य है। इन पाचो के समुच्चय को 'ध्यान के लहा जाता है। इस ध्यान से सम्प्रयुक्त चित्त 'ध्यानचित्त ' कहलाता है।

प्रथम ध्यान—वितर्क, विचार, प्रीति, सुख व एकाग्रता नामक पाच ध्यानाङ्ग सहित प्रथम ध्यान कुशल-चित्त है।

हितीय ध्यान—इसमे वितर्क का अतिक्रमण हो जाता है, और शेप चार अडग रहते हैं।

त्तीय ध्यान—इसमे वितर्क और विचार का अतिक्रमण हो जाता है, और शोप तीन अडग रहते है।

चतुर्थ ध्यान—इसमे वितर्क, विचार, प्रीति का अतिक्रमण होता है और शेप सुख व एकाग्रता अद्भग रहते है।

पचम ध्यान—शेष एकाग्रता ही रहती है, इसके साथ उपेक्षा अद्भग भी होता है। यह पचम ध्यान कुशल-चित्त है।

वितर्क आदि ध्यानाङ्ग प्रतिपक्षी नीवरण-धर्मो (विघ्नों) का दहन-क्रत्य करते हैं।

(१) वितर्क ध्यानाडग—यह ध्यानाडग स्त्यान-मिद्ध (आलस्य) का दहन (प्रहाण) करता है। स्त्यान-मिद्ध का स्वभाव आलस्य है। इसके विपरीत वितर्क का स्वभाव सर्वदा अभिनिरोपण (चित्त को आलम्बन के पास लाना) करना है। विरुद्ध

स्वभाव होने के कारण आलस्य-धर्म को वितर्क अपनी सन्तान में नही आने देने के लिए, उसका दहन (प्रहाण) करता है।

- (२) विचार ध्यानाडग—यह ध्यानाडग विचिकित्सा (सदेह, सशय) नामक नीवरण-धर्म का दहन करता है। वितर्क ने जिन सम्प्रयुक्त धर्मों का आलम्बन मे अभिनिरोपण किया था, विचिकित्सा उसमें सशय उत्पन्न कर सकती है। अतः अभिनिरोपित धर्मों को प्राप्त आलम्बन से हटने न देने के लिए, विचार आलम्बन का पुनः पुन अनुमज्जन (विमर्श) करता है। अतः विचार विचिकित्सा से विपरीत स्वभाव का होने के कारण विचिकित्सा का दहन करता है। वितर्क चित्त को आलम्बन के पास लाता है, परिणामतः आलस्य का नाश होते रहता है। विचार चित्त का आलम्बन के पास आने पर हटने न देने का काम करता है। आलम्बन ऐसा ही क्यो है, इससे क्या होनेवाला है, आदि सशय उत्पन्न हो सकते है। विचार का स्वभाव चित्त को न हटने देने का होने के कारण सशय का नाश हो जाता है।
- (३) प्रीति ध्यानाडग—यह ध्यानाडग व्यापाद-नीवरण (हिंसा, द्वेष) का दहन करता है। व्यापाद चण्डलक्षण है, अत आलम्बन के प्रति अप्रीति उत्पन्न करने के स्वभाववाला है। विचार के द्वारा पुन पुनः अनुमज्जन करने पर भी, यदि व्यापाद उसमे विघ्न उपस्थित करता है, तो विचार आलम्बन का भलीभाँति विमर्श नहीं कर सकता। प्रीति, आलम्बन के प्रति प्रिय स्वभाववाली है। व्यापाद एव प्रीति दोनो परस्पर-विषद्ध स्वभावी होने के कारण प्रीति ध्यानाडग व्यापाद-नीवरण को चित्त-सन्ति मे न आने देने के लिए उसका दहन करता है और वितर्क के द्वारा गृहीत एवं विचार के द्वारा पुन पुन अनुमज्जित आलम्बन मे अत्यन्त प्रीति उत्पन्न करता है।
- (४) सुख ध्यानाडग—यह ध्यानाडग औद्धत्य एव कौकृत्य नामक नीवरण-धर्मो का प्रहाण (नाश) 'करता है। औद्धत्य का स्वभाव अनुपणम (वेचैनी) है तथा कौकृत्य का स्वभाव अनुताप (व्याकुल) है। आलम्वन मे चित्त-सन्ति के प्रीतियुक्त होनेपर भी औद्धत्य एव कौकृत्य के कारण यदि आलम्बन मे अनुभव करने के लिये कोई रस नहीं है, तो चित्त शान्तियूर्वक स्थित नहीं रह सकता। इस विघ्न के कारण अनुपणम एव अनुताप होने से, चित्त तुरन्त आलम्बन से हट जायेगा। सुख, आलम्बन के रस का अनुभव करता है और वह उपणम (शान्त करने के) स्वभाव का है। सुख विपरीत स्वभाव का होने के कारण सुख ध्यानाडम 'औद्धत्य-कौकृत्य 'नीवरण-धर्मों को चित्त-सतित में न आने देने के लिए, उनका दहन करता है और वितर्क, विचार एवं प्रीति के कृत्यों से प्रतिष्ठापित आलम्बन के रस का अनुभव करता है। साथ ही चित्त-धातु पुष्ट करता है।
 - (५) एकाकृता ध्यानाडग--यह कामच्छन्द नामक नीवरण-धर्म का दहन करता है। काम-विषयो मे राग (आसक्ति) उत्पन्न करनेवाले लोभ एव तृष्णा को

'कामच्छन्द' कहते हैं । कामविषयानुगामी होने के कारण चित्त-धातु में कामच्छन्द उपस्थित होता है, विकीण करता है, विकम्पित करता है । जब यह कामच्छन्द चित्त-धातु में उपस्थित होता है, तो वितर्क, विचार, प्रीति, सुख अपने आलम्बन में स्थिर नहीं रह सकते । चित्त का आलम्बन से विचलित नहीं होना अर्थात् आलम्बन में ही स्थिर रहना 'एकाग्रता ध्यानाड्य ' (समाधि) है । अत कामच्छन्द के विपरीत स्वभाव का होने के कारण, यह कामच्छन्द को चित्त-सन्तित में आने न देकर उसका दहन करता है, तथा चित्त को आलम्बन में स्थिर (दृढ) करता है । इस एकाग्रता को ही 'समाधि ' कहते हैं।

'उपेक्षा ध्यानाडरा'भी एक ध्यानाडरा है। यह सुख ध्यानाडरा की तरह उपशम-स्वभाववाला है। अत यह भी सुख की तरह औद्धत्य एव कीकृत्य का ही प्रतिपक्ष है। शान्त-स्वभाव होने के कारण उपेक्षा भी सुख है।

'वितक्को थीनमिद्धस्स, विचिकिच्छाय विचारो । पीति चापि व्यापादस्स, सुख उद्धच्चकुक्कुच्चस्स । समाधि कामच्छन्दस्स पटिपक्खो ति पेटके ।।

अर्थात्, 'वितर्क स्त्यान-मिद्ध का, विचार विचिकित्सा का, प्रीति व्यापाद का, सुख औद्धत्य एवं कौकृत्य का तथा समाधि (एकाग्रता) कामच्छन्द का प्रतिपक्ष है 'इस प्रकार 'पेटकोपदेस ' मे विणित है।

उपरोक्त विवरण से यह स्पष्ट है कि समाधि मे पुष्ट होने से विघ्नो का नाण होता है। वैसे ही, विघ्नो से अलिप्त रहने के लिए परिश्रम करने से समाधि मे पुष्टि प्राप्त होती है। यह परस्पर-अवलिम्बत है। दोनों ओर सम्यक् स्मृति के साथ सम्यक् च्यायाम (परिश्रम) होना आवश्यक है।

लौकिक समाधि के द्वारा ऋद्धि-वल (सिद्धि) की प्राप्ति होती है, परतु निर्वाण की प्राप्ति के लिए 'विपश्यना 'के मार्ग का ही अनुसरण करना आवश्यक है। निर्वाण के प्रार्थी को शमथ की भावना के उपरान्त विपश्यना की वृद्धि करनी होती है और तभी अर्हत्-पद मे प्रतिष्ठा होती है, अन्यथा नही।

समाधि के दो प्रकार: उपचार और अर्पणा

जवतक ध्यान क्षीण रहता है और अर्पणा की उत्पत्ति नहीं होती, तवतक उपचार समाधि का व्यवहार होता है। उपचार-भूमि में वितर्क, विचार आदि पाचों ध्यानाडगों का प्रादुर्भाव नहीं होता, यद्यपि चित्त समाहित होता है। जिस प्रकार ग्राम का समीपवर्त्ती प्रदेश ग्रामोपचार कहलाता है, उसी प्रकार अर्पणा समाधि के समी-पवर्त्ती होने के कारण 'उपचार 'यह सज्ञा (नाम) पड़ी है। उपचार-भूमि में ध्यानाड़ग मजबूत नहीं होते, परतु अर्पणा में अगों का प्रादुर्भाव होता है और वे सुदृढ हो जाते है।

११८ विपश्यना साधना

जिस प्रकार, बालक खडे होकर चलने की कोशिश करता है, तो आरम्भ मे खडा होता है और बार बार गिर पडता है, उसी प्रकार उपचार-समाधि के उत्पन्न होने पर चित्त की स्थित होती है।

भावना किस को कहते हैं ?

स्वसन्तान (चित्त) मे उत्पन्न करने योग्य अथवा अभिवृद्धि करने योग्य धर्म को 'भावना' कहते है। शमथ (चित्त की एकाग्रता) एव विपण्यना नामक धर्मों मे से किसी एक का, चित्त की अपनी सन्तान मे उत्पाद करने के लिए प्रयत्न करना तथा एक वार उत्पन्न हो जाने पर उसकी अभिवृद्धि के लिये पुन पुन प्रयास करना 'भावना' कहलाता है। भावना 'शमथ-भावना' एव 'विपण्यना-भावना' है। नीवरणादि क्लेश-धर्मों एवं वितर्क आदि ध्यानाड्य-धर्मों का उपशमन करनेवाला समाधि नामक धर्म 'शमथ भावना' है तथा नाम-रूप-धर्मों को अनित्य, अनात्म, दु ख एव अशुभ आदि रूपो मे देखनेवाला प्रज्ञा नामक धर्म 'विपण्यना भावना' कहलाता है।

चर्या (चरिया)

स्वभाव की विशेष प्रवृत्ति को 'चरिया' कहते है। पुद्गल (मनुष्य) छ. प्रकार के विशेष प्रवृत्तिवाले होते है, यथा: रागचरित, द्वेपचरित, मोहचरित, श्रद्धा-चरित, बुद्धिचरित एव वितर्क-चरित। एक सत्त्व मे एकविध चरित का होना ही आवश्यक नहीं है, परंतु कुछ सत्त्वों में दो दो तीन तीन चरित भी मिश्रित रूप से रहते है। इन सब के अलग अलग लक्षण उनके व्यवहार से जानना चाहिए और उनको अनुरूप, समाधि के लिए कर्मस्थान ग्रहण करना चाहिए।

कर्मस्थान (कम्मट्ठान)

'कम्मट्ठान 'समाधि के साधन को (आलम्बन को) कहते है। उसे पात-ञ्जली-योग में 'परिकर्म 'कहा है। कर्मस्थान याने कम्मट्ठान उसे कहते हैं, जिसके द्वारा समाधि-भावना की निग्पत्ति होती है। कर्मस्थान ही आलम्बन है। भगवान ने चालीस कर्मस्थानो की देशना दी है। इन चालीस कर्मस्थानो मे से किसी एक का, जो अपनी चर्या के अनुकूल हो, ग्रहण करना पडता है।

कर्मस्थान चालीस है—दस कसिण, दस अशुभ, दस अनुस्मृति, चार ब्रह्म-विहार, चार आरूप्य, एक संज्ञा और एक व्यवस्थान।

दस कसिण--पृश्वी-कसिण, आप-कसिण, तेज-कसिण, वायु-कसिण, नील-कसिण, पीत-कसिण, लोहित-कसिण, अवदात-कसिण, आलोक-कसिण और परिच्छ-भाकाश-कसिण। दस अशुभ--- १. उद्धुमातक (हाथी की तरह फूला हुआ मृत गरीर),

- २. विनीलक (मृत शरीर साधारणत. नीला होता है),
- ३ विपुब्वक (मृत शरीर के भिन्न भिन्न स्थानो से पीप बाहर आती है),
- ४ विच्छिद्दक (द्विधा छिन्न शरीर),
- ५ विक्खायित्तक (वह शव, जिसे कुत्तो और शृगालो ने स्थानस्थान पर विविध रूप से खाया हो),
- ्६ विक्खित्तक (वह शव, जिसके अंग इधर-उधर छितरे पडे हो),
- ७ हतविक्खित्तक (वह शव, जिसके अग-प्रत्यग शस्त्र से काट कर इधर-उधर छितरा दिये गये हो),
- ८. लोहित्तक (रक्त से सनी लाश)
- ९. पुलुवक (कृमियो से परिपूर्ण शव)
- १० अद्विक (अस्थिपजर मात्र)

दस अनुस्मृति—वुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, सघानुस्मृति, शीलानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवतानुस्मृति, कायगतानुस्मृति, मरणानुस्मृति, आनापानानुस्मृति, उपणमानुस्मृति ।

चार ब्रह्मविहार--मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा (समता)।

चार आरूप्य---आकाश-आनन्त्यायतन, विज्ञान-आनन्त्यायतन, आर्किचन्या-

यतन, नैवसज्ञानासज्ञायतन ।

एक संज्ञा-आहार मे प्रतिकूल सजा।

एक व्यवस्थान—चार धातुओ का व्यवस्थान।

चालीस कर्मस्थानो मे से बुद्ध-धर्म-सघ-शील-त्याग-देवता ये छ अनुस्मृतिया, उपशमानुस्मृति, मरणानुस्मृति, सज्ञा, व्यवस्थान, ये दस कर्मस्थान उपचार-समाधि का आनयन करते है और शेष तीस कर्मस्थान अर्पणा-समाधि का आनयन करते है।

जो कर्मस्यान अपंणा-समाधि का आनयन करते है, उनमे से 'दस किसण ', और आनापानस्मृति चार घ्यानो के आलम्बन होते है। दस अशुभ और कायगतानु-स्मृति प्रथम घ्यान के आलम्बन है। मैंबी, कहणा, मुदिता ये तीन ब्रह्मविहार तीन घ्यानों के, तथा 'उपेक्षा 'ब्रह्मविहार और चार आरूप्य चार घ्यानों के आलम्बन है।

भगवान मेधिय-सुत्त मे कहते हैं कि इन चार धर्मों की भावना करनी चाहिए र राग के नाश के लिए अशुभ-भावना, द्वेष-व्यापाद के नाश के लिए मैत्री-भावना, वितर्क और मोह के उपच्छेद के लिए आनापानस्मृति की भावना तथा अहंकार-ममकार के समुद्घात के लिए अनित्य-संज्ञा की भावना करनी चाहिए।

रागचरित पृष्प के लिए दस अशुभ और कायगतानुस्मृति अनुकूल है। द्वेपचरित पृष्प के लिए चार ब्रह्मविहार और चार वर्णकिसण अनुकूल है। मोह और वितर्कचरित पृष्प के लिए आनापानानुस्मृति ही अनुकूल है। श्रद्धाचरित पृष्प के लिए पहली छ. अनुस्मृतिया ये कर्मस्थान अनुकूल है। बुद्धिचरित पृष्प के लिए मरणानुस्मृति, उपणमानुस्मृति ये कर्मस्थान अनुकूल है। चतुर्धातु व्यवस्थान और आहार के विषय मे प्रतिकूल संजा-यह कर्मस्थान अनुकूल है। गोप किसण और चार आरूप्य सभी पृष्पो के लिए अनुकूल है।

सभी कर्मस्थानों में आनापानानुस्मृति का असाधारण स्थान है। इसका विशेष विवेचन आगे स्वतन्न अध्याय 'शमथ-भावना 'में दिया गया है। इस कर्मस्थान का अपना एक अनुठा महत्त्व है।

(सभी कर्मस्थानो का अलग अलग विस्तार पूर्वक विवेचन यहा नही किया जाता है, क्योंकि इस ग्रन्थ का प्रमुख लक्ष्य 'विपण्यना साधना' है और उसको लेकर ही विस्तार में लिखना उचित है।)

कल्याण मित्र

कर्मस्थान का दायक 'कत्याणिमत्न 'कहलाता है। वही उसका एकान्त-हितैपी है। कत्याणिमत्न गम्भीर कथा का कहनेवाला होता है तथा अनेक गुणो से समनागत होता है। वृद्ध से वटकर कोई दूसरा कल्याणिमत्न नही है। वृद्ध ने स्वयं कहा है कि जीव मुझ कल्याणिमत्न की णरण मे आकर जन्म के वन्धन से मुक्त होते है।

'मम हि आनन्द कल्याणिमत्तमागम्य जातिधम्मा सत्ता जातिया परिमुच्चिन्त ।' (सयुत्त १।८८)

कल्याणिमन्न आचार्य होता है।

समाधि से क्या लाम है?

समाधि से याने सम्यक समाधि से चित्त की एकाग्रता की उपलब्धि होती है, जिससे चित्त को वण में किया जाता है। चित्त अत्यत चचल रहता है और इसका विकारवण होना सहज स्वभाव है। चित्त जंगली प्राणी की तरह उच्छुडखल रहता है। जैसे, जंगली हाथी या जंगली भैसे को पालतू वनाने पर मनुष्य के कामों में उसकी सब णक्ति उपयोग में आती है, वैसे ही, चित्त को एकाग्र करके उसको वण में कर सकते हैं और वण में किये चित्त की अमाप शक्ति अपने काम में लाना सम्भव

हो सकता है। चित्त की एकाग्रता ही समाधि है। इससे ही चित्त-शुद्धि प्राप्त हो सकती है। प्रथम आर्यसत्य 'नामरूप 'दु ख-सच्च है और द्वितीय आर्यसत्य 'दु ख का कारण तृष्णा है ' इसका साक्षात्कार करके तृतीय आर्यसत्य 'दु ख-निरोध 'प्राप्त करने के लिए चतुर्थ आर्यसत्य 'आर्य-अष्टांगिक मार्ग 'का विधान है, जिसमे 'समाधि 'यह मध्य है। इसके बाद 'विपश्यना साधना 'का उपगम हो सकता है और प्रज्ञा का साक्षात्कार हो सकता है एव अन्ततः निर्वाण या मुक्ति प्राप्त हो सकती है।

अव हम तीसरा स्कन्ध 'प्रज्ञा-स्कन्ध'का वर्णन करेंगे और वाद मे आनापान-स्मृति का आख्यान प्रस्तुत करेंगे।

回回回

प्रज्ञा निर्देश

आर्य-अप्टाडिगक मार्ग का तीसरा स्कन्ध 'प्रजा 'है । प्रजा-स्कन्ध के दो अडग है—

(१) सम्मा दिट्ठि (२) सम्मा संकप्पो सम्मा दिट्ठि: सम्यक् दृष्टि, सम्यक् दर्शन

हम ने 'विज्ञान-दर्णन' मे देखा है कि वस्तु, व्यक्ति, स्थिति, अवस्था, जो सभी ठोस प्रतीत होती है, वह वास्तव मे ठोस नहीं है, उसमे पोल (Space) ही पोल है, सभी तरद्धग प्रकम्प ही प्रकम्प है। ठोस जो प्रतीत हो रहा है, वह केवल माया (illusion) है और वास्तव मे तरद्धग ही तरद्धग-माह्न है। आकाण या शृन्य सभी प्रकम्पो से, तरंगों से ही व्याप्त हैं। यही व्यक्तिम सत्य है। जो भी दीखता है, वह व्यवहार-सत्य, सवृति-सत्य, प्रज्ञित-सत्य माह्न ही है। यही माया है, भासमान सत्य है। इसके परे अन्तिम सत्य को याने परमार्थ-सत्य को स्वय की अनुभूति से दर्णन करना ही सम्यक् दर्णन है, सम्यक् दृष्टि है। दूसरे ने जो देखा और वर्णन किया, वह उसके काम का हो सकता है, अपने काम का तो स्वय के अनुभव द्वारा किया दर्णन ही सम्यक् दर्णन है। जो हो रहा है, उसका स्वभाव स्वयं के अन्तर्मन की अनुभूति द्वारा, है वैसा जानना सम्यक् दर्णन है। जितनी गहराई से अनुभव होता है उतनी गहराई से सम्यक् दर्णन होता चला जाता है। और यही 'विपण्यना साधना द्वारा प्राप्त होता है।

सम्मा संकप्पो ; सम्यक् सकल्प

सकल्प याने चिंतन-मनन । विचार सम्यक् होने चाहिए। राग-द्वेप-विहीन विचार या चिंतन-मनन ही सम्यक् सकल्प है।

सक्षेप में, चार आर्यसत्य के साक्षात्कार में लगे हुए योगी का, निर्वाण के आलम्बनवाला और अविद्या के आवरण का नाण करनेवाला प्रज्ञाचक्षु, सम्यक् दृष्टि है।

मिथ्या सकल्प का नाण करनेवाला, चित्त को निर्वाणपद में लगानेवाला, सम्यक् संकल्प है। सम्यक् संकल्प चित्त को ठीक दिणा में लगानेवाला है और निर्वाण तक पहुचानेवाला है तथा मिथ्या संकल्प का नाण करनेवाला है।

प्रज्ञा क्या है ?

भली प्रकार जानने का नाम ही 'प्रज्ञा 'है। ऊपरी-ऊपरी स्तर की सचाई को ही जान लेना प्रज्ञा नही है, परन्तु इस भासमान, ऊपरी सत्य को गहराई मे वीघ कर भीतरी अतिम सत्य को जान लेना 'प्रज्ञा 'है। जैसे, अवोध वालक जवाहरातों को रंग-विरगे आकर्षक पत्थरों के टुकडों के रूप में देखता है, परन्तु अनुभवी जौहरी अपनी पैनी दृष्टि द्वारा एक-एक रत्न के भीतर सदोपता-निर्दोषता को देखते हुए उसकी सही परख करता है, वैसे ही, प्रज्ञावान् व्यक्ति, जो भी स्थिति सामने आती है, उसका केवल ऊपरी-ऊपरी अवलोकन ही नहीं करता, अपितु अपनी त्रीधती कुई प्रजादृष्टि द्वारा गहराईयों में उत्तरकर अन्तिम सत्य का, परमार्थ सत्य का साक्षात्कार करता है। धर्म के स्वभाव को जाननेवाली प्रज्ञा है। वह धर्मों के स्वभाव को ढेंकनेवाले मोह के अन्धकार का नाण करने के कार्यवाली है। समाधि प्रज्ञा का प्रत्यय है। स्कन्ध, आयतन, धातु, इन्द्रिय, सत्य, प्रतीत्यसमृत्याद आदि प्रज्ञा की धर्म-भूमियाँ हैं।

प्रज्ञा के तीन प्रकार

- (१) श्रुतमयी प्रजा (२) चितनमयी प्रजा (३) भावनामयी प्रजा।
- (१) श्रुतमयी प्रज्ञा—वह प्रज्ञा, जो सुनकर या पढकर प्राप्त होती है। जो ज्ञान सुन लिया, पढ लिया, वह पढा-पढाया ज्ञान हमारा अपना नहीं है। ज्ञान की वात सुनने से, पढने से भीतर प्रेरणा अवण्य जागती है। श्रुतमयी प्रज्ञा में प्रेरणा जागती है, मार्गदर्णन मिलता है, परतु हमने सब कुछ जान लिया है, यह हमें धोखा हो जाता है। वास्तव में पढा-सुना ज्ञान हम ने मान लिया है, जाना नहीं है। इस में बहुत वडा अत्र है। मान लेने मात्र से कुछ नहीं होता। जानना, अनुभव के साथ हमें आना चाहिए। वचपन से ही समाज की, सम्प्रदाय की मान्यताओं के लेप बृद्धि पर चढते ही रहते हैं। अन्ध-श्रद्धा का आवरण बढता ही जाता है। हमारी ही बात ठीक है, वाकी सब गलत है ऐसा मानने का स्वभाव सा वन जाता है। बुजुर्गो के भय से भी परम्परा की वात हम मानने लगते हैं। लालच से भी हम मानते हैं, जैसे, ऐसा ऐसा करने से स्वर्ग मिलेगा आदि। भय से भी हम मानते हैं, जैसे, ऐसा ऐसा करने से यम-यातना भोगनी पडेगी, नरक मिलेगा आदि। मानना केवल अन्धश्रद्धा ही है। श्रुतमयी प्रज्ञा, जानने का कदम उठाने के लिए मार्गदर्णन मिलने के हदतक,काम की है, परतु अन्धश्रद्धा ही वढती गयी तो अनुचित है, घातक है।
- (२) चितनमयी प्रज्ञा—जो सुना है, पढा है, उससे श्रुतमयी प्रज्ञा जो प्राप्त होती है, उसे विचार-विमर्ष द्वारा, चितन-मनन द्वारा, तर्क-वितर्क द्वारा अपनी बुद्धि-तुला पर तोल कर न्याय-सगत, तर्क-सगत,युक्ति-सगत है या कैसे इसको समझते हुए पुष्ट कर लेना 'चितनमयी प्रज्ञा 'है। यहाँ तक तो यह कल्याणकारी है। किन्तु

बुद्धि-विलास वन जाना, मैं ने इतने शास्त्र पढ लिए, पंडित हो गया ऐसा दंभ चढ जाना, यह सहज हो जाता है और यही घातक सिद्ध हो जाता है। अपनी प्रज्ञा जगाने के लिए श्रुतमयी एवं चितनमयी प्रज्ञा खाद्य है। परंतु स्वयं की प्रज्ञा जगाना, यही कल्याणकारी वन सकती है। वास्तविक लाभ तो तीसरी प्रज्ञा से ही हो सकता है।

(३) भावनामयी प्रज्ञा—वह प्रज्ञा, जो हमारी अनुभूतियो के वलपर हमारे भीतर ही प्रकट होती है, परिस्फुटित होती है। यह हमारा अपना साक्षात्कार है और इसलिए सही माने मे कल्याणकारी है। भावना का अर्थ है वढाना, फैलाना, विकसित करना। भावकता या भावावेण यह अर्थ नहीं है।

भावनामयी प्रज्ञा के लिए आवश्यक है कि शील धारण कर सम्यक् समाधि हम उपलब्ध कर ले। सम्यक् समाधि मे समाहित चित्त ही यथाभूत सत्य को जान सकता है, उसका यथाभूत दर्शन कर सकता है। इस यथाभूत देखने को ही 'विपश्यना' याने विशेष रूप से देखना कहते है।

ऊपरी-ऊपरी, भासमान दीखनेवाले सत्य को जान लेना सरल है, परन्तु भीतरी सचाई का साक्षात्कार करने के लिए अन्तर्मुखी होना आवश्यक है। अन्तर्मुखी होकर हम अपनी जानकारी प्राप्त करे, आत्म-निरीक्षण करे, आत्म-दर्जन करे, आत्म-साक्षात्कार करे, अपने आपको देखे, जाने, समझे, यह आवश्यक है।

उदाहरण के लिए -- रोगी को औषधि की चर्चा कर दी जाय तो श्रुतमयी प्रज्ञा हुई, औषधि के गुण बताये जाय तो चितनमयी प्रज्ञा हुई। किन्तु इनसे रोग ठीक तो नही होता। औषधि का स्वयं सेवन करने पर ही रोग ठीक हो सकता है, यही भावना-मयी प्रज्ञा है।

श्रुतमयी प्रज्ञा के णव्दो की सीमा होती हे और उसके कई अर्थ निकल सकृते है और हम भटक जाते हैं। अपने अनुभूतियों से ही सही लाभ होता है।

'विज्ञानदर्शन'में हमने देखा है कि ठोस में ठोस वस्तु (जैसे लोहा) भी ठोस नहीं है, उसमें सारी पोल भरी हुई है, उसके सारे सूक्ष्मतम परमाणु प्रकम्प ही प्रकम्प माल है और ये प्रतिक्षण अतिशीघ्र गित से वनते हैं, टूटते हैं, परिवर्तित होते रहते हैं। नित्य कुछ भी नहीं है। सारा आकाश, शून्य प्रकम्पों का जाल माल है। अनित्य है, परिवर्तनशील ही है। हमारा ये ठोस भासित होनेवाला शरीर भी ऐसे ही प्रकम्पों का जाल है, अनित्य है, वृद्वृदों का पुज माल है, वह हरक्षण परिवर्तित हो रहा है। तो फिर, किस को 'मैं' भेरा' कहूं? तब अहंकार, अहभाव टूटने लगता है। यह हम विपण्यना द्वारा अन्तर्मुखी होकर सारा अपने अनुभूतियों द्वारा साक्षात्कार कर लेते है। यही प्रज्ञा है, जो यह सब अनित्य है, परिवर्तनशील है और 'मैं' भेरा' कहने को कुछ भी नहीं है, ऐसा बोध कराती है। आसिक्त दु.ख ही दु ख है, इसलिये अनात्म है, ऐसा अनुभूत ज्ञान होता है।

२० वी शताब्दि में वैज्ञानिकों ने प्रयोगशाला में यही सिद्ध किया है तथा योगियों ने भी प्रज्ञाचक्षु से अन्तर्मुखी होकर यही पाया है।

भगवान बुद्ध भावनामयी प्रज्ञा से ही इस सचाई तिक पहुँचे थे। 'विपण्यना' ज्ञान ही इस प्रज्ञा का कर्मस्थान है। विपण्यना साधना द्वारा ही अन्तर्मुखी होकर हम इस अन्तिम सत्य का साक्षात्कार कर सकते है। भीतर जो दर्णन होता है, वह कोई कौतुहल पूरा करने के लिए नही है। उसका एक लक्ष्य होता है। यथाभूत दर्णन करते हैतो ही अपने आप संस्कारो का परिच्छेद होता है, उनकी परतें उतरती है, अज्ञान का नाश होता है। सूक्ष्म से सूक्ष्मतम का दर्णन होता है, जो परम सत्य तक ले जाता है। कितना भगुर है, ऐसा देखने से आसक्तियाँ टूटती है, दु.ख दूर होता है, और प्रज्ञा पुष्ट होती है। प्रतिक्षण वदलता है, वनता है, टूटता है ऐसा अनुभूत होनेपर राग-हेप नष्ट होते है।

प्रतिक्षण उत्पन्न होना, विकसित होना, जर्जरित होना और नण्ट होना यह रूप का, चिन्न का स्वभाव ही है। यह जब प्रज्ञा से जाना जाता है, तभी अनात्म बोध होता है। प्रज्ञा का यह दूसरा अंग है। तब अह समाप्त होता है, राग-द्वेप मिटता है, दु ख का बोध होता है। जो अनित्य है, अनात्म है, जिस पर मेरा अधिकार नहीं है, उससे आसित दु.ख ही उत्पन्न करेगी। दु ख यह प्रज्ञा का तीसरा अग है। जो रूप भासमान है, दीखता है, वह जुड़ा हुआ है इस कारण, सुदरता दीखती है। किन्तु टुकड़े करने पर असली रूप दीख पडता है। वह मूक्ष्मतम तरगे मात्र ही है, इस सत्य का साक्षात्कार होता है। भासमान सुदरता जुड़ी हुई मे है। परतु यह अशुभ है, आसित ही पैदा करती है, जो प्रज्ञा का चौथा अग है।

अनित्य, अनात्म, दुख, अशुभ को अपनी अनुभूतियो के स्तर पर जानना ही प्रज्ञा है।

दु.खद तरगे भी नष्ट होती है, सुखद तरगे भी नष्ट होती है। सुख मे दुख का बीज समाया हुआ है। सुख-दु.ख सभी अनित्य है ऐसा बोध जगा, तो कंल्याण की बात है। भावनामयी प्रज्ञा जगाने के लिए 'विपश्यना' जगाना आवश्यक है।

हम प्रजा द्वारा गहराइयो मे उतरकर दु ख-सत्य का जो साक्षात्कार करते है, यह पहला आर्यसत्य है। सदा अतृप्त और असतुष्ट रहनेवाला यह मन किस प्रकार तृष्णा की प्यास से निरतर व्याकुल रहता है, जैसे, विना पैदे की वाल्टी किसी भी प्रयास द्वारा भरना निष्फल होता है, वैसे ही यह तृष्णा न वुझनेवाली प्यास है। अपनी तृष्णाओ, अहभाव और दृष्टियो के प्रति वढा हुआ उपादान, चिपकाव, आसिक्त-भाव हमे निरन्तर व्यथित, व्याकुल और व्यग्न वनाते ही रहते है। हमारे दु खो के मूलभृत कारण का जो साक्षात्कार होता है, वह दूसरा आर्यसत्य है। दु खो का

१२६ विपश्यना साधना

नितात निरोध होकर निर्वाण का साक्षात्कार होना तीसरा आयं-सत्य है। दुःख के निवारण का मार्ग भी स्पष्ट होता है जो णील, समाधि, प्रज्ञा का यह आयं-अष्टागिक मार्ग है, जो चौथा आर्य-सत्य है। इस मार्ग के द्वारा ही दु.ख का निरोप्त होता है और वह निर्वाण तक ले जाता है। यह सब प्रज्ञा द्वारा विपण्यना साधना से ही उपलब्ध होता है।

भवचक से धर्मचक मे परिवर्तित करने का ज्ञान 'प्रतीत्य समुत्पाद 'प्रज्ञा की भूमि है। वृद्ध-देशना मे इसका वडा ऊंचा स्थान है। इसका विस्तार से विवेचन आगे स्वतंत्र अध्याय मे करेगे। 'भगवान को जिस रावि मे सम्यक् संवोधि प्राप्त हुई, उस रावि के पहले प्रहर मे प्रतीत्य समुत्पाट का अनुलोम-प्रतिलोम मन मे उत्पन्न हुआ'। यह प्रज्ञा-भृमिका जानना ही इस ससार के दुख से छुटकारा पाने का ज्ञान है। अतः इसका अपना अन्टा महत्त्व है।

इससे पहले शमय-यान एव विपण्यना-यान का विवेचन समझना आवश्यक है। इस विपय को आगामी अध्यायों में हम गहराई से समझेंगे।

अध्याय २१

शमथ-भावना

शमथ का अर्थ है चित्त की एकाग्रता। भावना का अर्थ है एक वार उत्पन्न होने पर उसकी अभिवृद्धि के लिए वार वार प्रयत्न करना। पालि मे शमथ को 'समथ कहते है। समथ याने समाहित चित्त, जो एकाग्रता से प्राप्त होता है; जिस एकाग्रता मे विघ्नो का शमन हो जाता है, राग-द्वेप-मोह से विहीन चित्त की एकाग्रता होती है। चित्त की एकाग्रता प्राप्त करने के लिए पिछले अध्याय मे ४० कर्मस्थान निर्देश किये है। जिसकी चर्या को जो अनुकूल होता है, वह कर्मस्थान उसको एकाग्रता साधने के लिए दिया जाता है। इन सभी कर्मस्थानो मे आनापान-स्मृति का आलम्बन बहुत ऊँचा है।

आनापान-स्मृति आलम्बन .

' आन 'का अर्थ है ' सॉस लेना ' और ' अपान ' का अर्थ है 'सॉस छोडना'। इन्हे आश्वास-प्रश्वास भी कहते है। स्मृतिपूर्वक (सजगतापूर्वक) आश्वास-प्रश्वास की किया द्वारा जो समाधि निष्पन्न की जाती है, वह 'आनापान-स्मित ' समाधि कहलाती है। बुद्ध-शासन में यह एक उत्कृष्ट कर्मस्थान समझा जाता है। आचार्य वद्धघोप का कहना है कि ४० कर्मस्थानो मे इसका शीर्पस्थान है और इसी कर्मस्थान की भावना कर सभी बढ़ो ने,प्रत्येक बुद्ध ने और बुद्ध-श्रावको ने विशेष फल प्राप्त किया है। यह समाधि स्वभाववण आरम्भ से ही शान्त और प्रणीत (विकसनशील) है, इसलिए यह असाधारण है । जब जब इस समाधि की भावना होती है, तब तब चैतसिक सुख प्राप्त होता है तथा ध्यान से उठने के समय प्रणीत रूप से वह गरीर मे व्याप्त हो जाता है और इस प्रकार, कायिक सुख का भी लाभ होता है । इस असाधारण समाधि की वार वार भावना करने से पाप उदय होने के साथ ही सम्यक्-रूप मे विलीन हो जाते है। जिनकी प्रजा तीक्ष्ण है और जो उत्तर-ज्ञान की प्राप्ति चाहते है, उनके लिए यह कर्मस्थान विशेष उपयोगी है, क्योंकि यह समाधि आर्य-मार्ग की भी समाधि है। क्रमपुर्वक इसकी वृद्धि करने से आर्य-मार्ग की प्राप्ति होती है और क्लेशो का अतिणय विनाग होता है। इस कर्मस्थान में वलवती स्मृति (सावधानता) और प्रज्ञा की आवश्यकता है। यह समाधि स्वभाव से ही शान्त और सूक्ष्म है। इसीलिए, भगवान कहते है कि जिसकी स्मृति विनिष्ट हो गई है और जो सम्प्रजन्य (प्रतिक्षण का समता-भाव से निरीक्षण) से रहित है, उसके लिए आनापान-स्मृति की शिक्षा नहीं है।

अन्य कर्मस्थान भावना से विभूत (साध्य) हो जाते हैं, परंतु यह कर्मस्थान विना स्मृति-सम्प्रजन्य के सुगृहीत नहीं होता।

चित्त-विणुद्धि के लिए चित्त की ऐसी एकाग्रता होनी चाहिए, जो कि विकार-विहीन हो, राग-द्वेष-मोह से विहीन हो और ऐसी एकाग्रता प्राप्त करने के लिए उसका आलम्बन भी विकार उत्पन्न करनेवाला न हो। आश्वास-प्रश्वास से कैसा राग, द्वेप, मोह हो सकता है ? कैसे कहे कि यह श्वास मुझे वडा अच्छा लगता है और उसमे आसिक्त होती हे या अच्छा नही लगता और उससे द्वेप होता है ? श्वास मे, स्वाभाविक श्वास से कोई आमिक्त, द्वेप, या मोह नहीं होता।

हम अपने किसी इण्ट देव का, किसी रूप का ध्यान कर एकाग्रता करें, तो उस इण्ट देव के प्रति, रूप के प्रति आसिक्त होती हीं, । यह विकार-सिहत एकाग्रता हो है, निर्विकार ध्यान नहीं है। किसी मत्न-जाप से भी एकाग्रता प्राप्त हो सकती है, परतु मंत्र-जाप से भी राग उत्पन्न हो ही जाता है। इस रूप से, इस मत्न से मुझे समाधि मिलती है, यह मत्न सिद्ध हुआ है, यह रूप सिद्ध हुआ है, यही हम मानते है, समझते हैं। अपितु, राग का विकार इसके साथ उत्पन्न हो ही गया, अतः यह निर्विकार एकाग्रता नहीं है, सम्यक् समाधि नहीं है। वैसे, किसी शत्नु का ध्यान करके उसके नाश की भावना के साथ मत्न-जाप करे, तो एकाग्रता उत्पन्न हो सकती है, किन्तु इसमे गहरा हैप उसके साथ जुड ही जाता है। यह निर्विकार एकाग्रता नहीं है। चित्त विशुद्धि इससे प्राप्त नहीं होती, परतु विकार-वर्धन ही होता है।

श्वास एक निर्विकार आलम्बन है, इसलिए इसके जरिए चित्त-विशुद्धि प्राप्त हो सकती है।

हप या नाम-जाप श्वास के साथ जोड़ने से रूप व नाम-जाप प्रमुख हो जाता है। अत. श्वास, केवल स्वाभाविक श्वास ही निर्विकार आलम्बन है। रूप या मंत्र से एकाग्रता होती है, तो उस रूप या मंत्र के वण मे चित्त हो जाता है, जविक हमे चित्त को वण मे करना है, हमे चित्त के वश मे नही रहना है, यह स्पष्ट भेद जानना चाहिए।

साधना का सारा मार्ग सार्वजनीन होना चाहिए। किसी जाति-विशेष का या धर्म-सम्प्रदायका उससे सम्बन्ध नहीं होना चाहिए। श्वास किसी जाति-विशेष का या धर्म-सम्प्रदाय का नहीं हो सकता। श्वास श्वास है, सार्वजनीन है। राग, देष, मोहादि विकार भी सार्वजनीन ही होते है। यह हिंदु कोध है, मुस्लिम कोध है, ईसाई कोध है,ऐसा होता ही नहीं। कोध कोध है। सभी के लिए विकार एक ही रूप मे है।

किसी प्रिय मनोरम रूप, रंग, आकार, प्रकाश आदि का दीखना और इस में चित्त का एकाग्र होना, किसी मधुर शब्द, गान, नाद आदि में चित्त की एकाग्रता होना, किसी मधुर गंध में चित्त का एकाग्र होना, किसी मधुर रस के आस्वाद में चित्त का एकाग्र होना, किसी कायास्पर्शजन्य सुखद-पुलक-सिहरन में चित्त एकाग्र होना, दिव्य अनुभूतिया होना आदि सूक्ष्म रनर पर राग-रजन है, मोह-वन्धन है; अपितु मुक्ति की ओर ले जानेवाली सम्यक् समाधि नहीं है। सम्यक् समाधि के लिए शुद्ध आलम्बन के, जैमे आश्वास-प्रज्वास के आधार पर चित्त की एकाग्रता प्राप्त होने पर किमी साधक को ऐसी अनीन्द्रिय अनुभृतियाँ हो जाना स्वाभाविक है, परन्तु इन्हें पथ पर आनेवाले विश्वाम स्थान की तरह त्यागकर उसके आगे बढना चाहिए। कहीं इन अनुभूतियों को आलम्बन मानकर रुक गया तो फिर साधक राग-रजन में उलझ जायगा। इसलिए सतर्कता से काम करना चाहिए। उमें अपने गुद्ध आलम्बन को नहीं छोडना चाहिए।

आनापान-स्मृति मे आश्वास-प्रश्वास का आलम्बन सार्वजनीन, मुलभ एव सभी मनुष्यों को ग्रहणीय है। आश्वास-प्रश्वास सर्वथा शुद्ध हे, जिसके साथ कोई नाम, हप, मल आदि नहीं जुड़ने चाहिए। माल श्वास का आना और जाना, इसपर सतत जागरूकता का अभ्यास और श्वास भी नैर्मांगक श्वास, स्वाभाविक श्वास, वह दीर्घ हे नो दीर्घ, छोटा है तो छोटा, स्यूल हे तो स्यूल, सूक्ष्म हे तो सूक्ष्म, जैसा है वैसा स्वाभाविक श्वास के आने जाने को स्मृतिपूर्वक जानना हे। श्वास की किसी प्रकार की कसरत नहीं करनी हे। वह रोक कर छोड़ना आदि सभी कसरत हे, स्वाभाविक नहीं है।

आखिर, चित्त की एकाग्रता का अभ्यास किसलिए है ? केवल इसलिए कि एकाग्र चित्त इतना सूक्ष्म और तीक्ष्ण हो जाय, चित्त को ऐसी धार लग जाय कि अतिम परमार्थ सत्य को जिन आवरणों ने ढक रखा हे, उनको बीध सके, चीर सके और प्रजाचक्ष द्वारा आत्म-साक्षात्कार कर सकने में, सत्य का साक्षात्कार कर सकने में वह समर्थ हो सके। इसीलिए आलम्बन नैसिंगिक, निर्विकार, महज-सुलभ होना चाहिए ओर आण्वास-प्रज्वास ऐसा ही नैसिंगिक, निर्विकार, सहज-मुलभ हे।

स्वाभाविक याने नैसर्गिक आण्वास-प्रज्वास का आलम्बन महत्त्वपूर्ण इसलिए भी हैं कि मन के विकारों में इसका गहरा सम्बन्ध है। जब हमारा मन किन्ही दूपित विकारों में-याने,कोध में द्वेप से, भय ने, ईप्या से,वासना आदि से आकान्त हो उठता है, तो उस समय ज्वास की गित स्वभावत तीव्र और स्थूल हो उठती है। जैसे ही ये विकार दूर हो जाते है, तो ज्वास की गित फिर से स्वाभाविक हो जाती है।

स्थ्न ण्वास का निरीक्षण करते करते यह जान पड़ेगा कि जैसे जैसे चिन एकाग्र होता है, वैसे वैसे उसकी नैमिंगक सूक्ष्मता वढती जाती है। कभी कभी तो ज्वाम वान की तरह क्षीण हो जाता है और जैसे ही वह वाहर निकले, वैसे ही तुरत वह अन्दर की ओर मुड गया ऐसा जान पडता है, कभी कभी कुम्भक की स्थिति तक आ जाती है। इससे यह स्पाट है कि यह आलम्बन म्यूलता से मूक्ष्मता की ओर ले जाने-वाला है। अपने गरीर के भीतर ही भीतर अणु-अणु मे जो असरय तीव्र गतिमान् स्पन्टन-प्रकम्पनो का निरतर नृत्य चल रहा है, उनके दर्णन तक ले जानेवाला यह खास-प्रज्वास का आलम्बन है।

ण्वास का और एक गुण है। शरीर के कुछ अग ऐच्छिक है जो कि हमारी आजा से काम करते है। जैसे, हाथ, पाँच, आँख, कान, नाक, जिव्हा, स्पणं आदि। और कुछ अग अपने आप काम करते हे, हमारी आजा मे नहीं है, अनैच्छिक है। जैसे, हृदय, फेफडे, आत आदि। किन्तु सास अनैच्छिक भी है और अपने आप भी चलता है तथा चाहे तो हम उसको कम ज्यादा भी कर सकते है। उस कारण, ज्वास ऐच्छिक और अनैच्छिक दोनो भाति से काम करता है। ज्वास गरीर मे अण्-अणु तक पहुँचता है, इसलिए ज्वास एक पुल का भी काम करता है, हमे अणु अणु तक भी पहुँचाता है। अत श्वास का आलम्बन बडा ही महत्वपूर्ण है।

साथ ही, स्वास की स्मृति वर्तमान मे रहने का अभ्यास है। हर आनेवाले स्वास की, जानेवाले ण्वास की लगातार जानकारी हमारे मन को वर्तमान में रहने का अभ्यास कराना है, जिसमें अनिम परमार्थ मत्य के क्षण तक पहुँचा जा सकता है। बीते हुए क्षणों की तो याददान्त होती है और आनेवाले क्षणों की केवल कामना माव हो सकती है। अत. परम सत्य के साक्षात्कार के लिए वर्तमान क्षण में जीने का अभ्याम ही श्रेय है। भूतकाल की कटु-मधुर यादे और भविष्य की कामनाएँ राग-द्वेप ही पैदा करती है। वर्तमान क्षण में ज्वास का निरीक्षण राग-द्वेप से छुटकारा दिलाती हे, क्योंकि ज्वास की गित का निरीक्षण करने में हमारे मन में उसके प्रति न कोई प्रियं भावना जागती है और न अप्रियं, इसलिये न राग जागता है, न द्वेप।

भूत और भविष्य के वन्धनों से मुक्त होकर,राग-हेप की जकटन से वाहर निकल कर, हर वर्तमान क्षण मे श्वास के सहारे जीने का अभ्यास आनापान-स्मृति का अभ्यास है। यही नम्यक् समाधि है। विना सम्यक् समाधि पुष्ट हुए हम विषय्यना—भावना के प्रजा-क्षेत्र मे पदार्पण नहीं कर सकते, इसलिए आनापान-स्मृति का अपना एक अनूठा महत्त्व है।

ण्वास को देखते देखते वर्तमान की सचाई को तटस्थ-भाव मे देखने का अभ्यास होता है। णुट ज्वाम को देखना होता है जो निर्मल है। यह निर्मलता का क्षण मन को अच्छा नहीं लगता, क्योंकि निर्मलता से मन के विकार उखाडने का काम होने लगता है। और इसलिए, मन की प्रतिक्रिया प्रारम्भ होती है। दु.ख का प्रादुर्भाव होने लगता है और विघ्न उत्पन्न होते है। विकारयुक्त मन से विकारों को देखना दुख-दर्द पैदा नहीं करता; जैसे, सिनेमा देखने में घटो स्वस्थतापूर्वक, आराम से बैठा जा सकता है, किन्तु समाधि में लगातार बैठना वडा कठिन जान पडता है। इसी प्रकार, अग्नि में अग्नि डालने से कोई प्रतिक्रिया उत्पन्न नहीं होती, किन्तु अग्नि में पानी डालने से 'छ्' आवाज उत्पन्न होती है, ज़वतक कि अग्नि णात नहीं हो जाता। अग्नि णात होने पर प्रतिक्रिया समाप्त हो जाती है। बैसे ही, विकारों का उपशम होने पर दुख-दर्द भी समाप्त हो जाने है और चित्त भी समाहित हो जाता है, चूकि नीवरणों का नाण जो हो जाता है।

आनापान स्मृति के अभ्यास में मन का निरीक्षण होता है और हम देखते हैं कि मन कितना चंचल है। एक क्षण भी वह वर्तमान में नहीं ठहरता। या तो वह भूतकाल की याददाश्त में या भविष्यकाल की कामनाओं में सतत व्याप्त रहना है। मन का और एक स्वभाव जानने में आता है कि एक वान मन में शुरू हुई और वह खतम होती ही नहीं कि दूसरी वात शुरू हो जाती है, पहली वात में दूसरी वात का कर्तर्ड सम्बन्ध नहीं होता। पागल की तरह मन भटकता ही रहता है, वह सदा मोह•़ मूढता में रहता है, राग-हेप से भरा रहता है।

आनापान स्मृति के अभ्यास द्वारा चित्त निर्मलता की ओर ले जाना है, प्रज्ञा-क्षेत्र मे ले जाना है, विणुद्धि-प्राप्ति मे जाना है। आनापान-स्मृति मन की एकाग्रता से उसी को वण मे करने की अनुठी विधि है।

णमथ-भावना याने विकार-विरिहत चित्त की एकाग्रता प्राप्त करने के लिए 'आनापान' आलम्बन किस तरह महत्वपूण है, इसका विवेचन उपर लिखित पिवतयों में किया गया है। आनापान आलम्बन द्वारा प्राप्त समाधि 'आनापान-स्मृति' है। इस वारे में 'सयुत्त-निकाय' के आनापान-सयुत्त 'पिरच्छेद में भगवान बुद्ध कहते हैं:

" आनापान-स्मृति धर्म के भावित और अभ्यस्त हो जाने से वडा अच्छा फल परिणाम होता है।

"भिक्षुओं। भिक्षु अरण्य मे, या वृक्ष के नीचे, या णून्यगृह मे आसन जमा, शरीर को सीधा किये, सावधान होकर बैठता हे। वह हर आनेवाले और जानेवाले ज्वास की स्मृति, जानकारी, बनाए रखता है। स्वाभाविक ज्वास दीघं हो तो दीघं, छोटा हो तो छोटा, स्थूल हो तो स्थल, मूक्ष्म हो तो मूक्ष्म जानता हुआ वह ज्वास लेता है और छोडता है।

"भिक्षुओ । मैं भी बुद्धत्व लाभ करने के पहले, बोधिसत्व रहते हुए ही इस समाधि मे प्राप्त हो, विहार किया करता था।

"भिक्षुओ । इस प्रकार विहार करने हुए न मेरा गरीर थकता था और न मेरी आँखे। उपादान (आसिक्त) रहित हो मेरा चित्त आश्रवो (क्लेगो) से मुक्त हो गया था।

१३२ विपश्यना साधना

"भिक्षुओ ! यदि कोई भिक्षु चाहे कि 'न तो मेरा गरीर और न मेरी आँखें थके नथा मेरा चित्त उपादान-रहित हो आश्रवों में मुक्त हो जाय, 'तो उसे आनापान समाधि का अच्छी तरह अभ्यास करना चाहिए।

"भिक्षुओं। इस प्रकार आनापान समाधि के भावित और अभ्यास हो जाने से यदि उसे मुख की वेदना होती है, तो वह जानता है कि यह अनित्य है। वह यह भी जानता है कि इसमें (मुख-वेदना में) आसक्त नहीं होना चाहिए। यदि उसे दुख की वेदना होती है तो वह जानता है कि यह अनित्य है, इसमें द्वेप नहीं होना चाहिए। यदि उसे अद् ख-अमुख वेदना होती है तो वह जानता है कि यह अनित्य हैं, इससे राग-द्वेप नहीं होना चाहिए।

"भिक्षुओ ! जैसे तेल और वाती के प्रत्यय ने प्रवीप जलना है, तथा तेल और वाती न रहने से प्रवीप वृझ जाता है, वैसे ही राग हैप न रहने से सारी वेदनाएँ टंडी हो जाती है।

"आनन्द । जिस समय भिक्षु लम्बी माँस लेते हुए में लम्बी साँस लेता हैं; लम्बी साँस छोडते हुए..., छोटी साँस लेते हुए..., छोटी साँस छोडते हुए..., ऐसा जानता है; मारे गरीर का अनुभव करते हुए 'साँस लगा 'ऐसा सीखता है; मारे गरीर का अनुभव करते 'साँस छोडगा 'ऐसा सीखता है; काय-सस्कार को जान्त करते हुए, मप्रज्ञ, स्मृतिमान्, तथा लोभ व टीर्मनस्य मे निःसंग होकर, काया मे कायानुपन्यी होकर वह विहार करता है।"

श्वानापान-स्मृति ' कर्मस्थान के मनसिकार की विधि— गणना अनुबन्धना फुसना टपना सल्लक्खणा। विबट्टना पारिसृद्धि तेसञ्च पटिपस्सना।।

(गणना, अनुवन्धना, स्पर्ण, स्थापना, सं-लक्षण, विवर्त्तन, पारिणुद्धि और उनका प्रत्यवेक्षण करना)

गणना : गिनती करना, अनुबन्धना-निरन्तर जारी रखना।

फुसना : स्पर्ण किया हुआ स्थान, ठपना : आलम्बन में चित्त को स्थिर करना । सन्लक्ष्यणा : कर्मस्थान के स्वभाव को भली प्रकार विचार करके ग्रहण करना, विवट्टना : मार्ग, पारिमुद्धि : फल ; तेसब्च पटिपस्मना : प्रत्यवेक्षण ।

गणना: प्रारम्भं में चित्त की पकड लेने के लिए आश्वाम-प्रश्वास की गणना एक में दस तक (जैंसे, धान मापने के धीरे धीरे गिनने की गणना होती है बैंसे) करना चाहिए। और दस होने के बाद, फिर से एक में प्रारम्भ करके दम तक जाना चाहिए। इससे स्मृति बनी रहती है, नहीं तो गिनती अपनी जगह होती रहेगी, श्वास अपनी जगह चलता रहेगा और मन भटक जायगा। इसलिए पूर्ण सावधानी के साथ गणना करनी चाहिए। आगे चल के गणना को त्याग देना चाहिए, अन्यथा गणना प्रमुख हो जायगी और स्मृति का लोप हो जायगा। इसलिए गणना को टालकर स्मृति की स्थापना उत्तम है।

अनुबन्धना गणना को छोडकर स्मृति से निरन्तर आश्वास-प्रश्वास की जानकारी वनाये रखना चाहिए। नासिका के द्वार के पास ऊपरवाले ओठ पर श्वास की आते वक्त, जाते वक्त जानकारी वनाए रखना चाहिए। श्वास के साथ नासिका के द्वार के अन्दर फेफड़े-हृदय तक जाना नहीं है याने श्वास के आरम्भ, मध्य, अन्त तक चलना नहीं है।

फुसना और ठपना : नासिका के सामने ऊपरवाले ओठ के ऊपर आने-जानेवाले श्वास के स्पर्ण की जानकारी रख कर वहीं पर चिक्त को स्थिर करना चाहिए ।

- उपमा—(१) पगुल की उपमा: जैसे पगुल-झूले मे माता पुत्र को झुलाते हुए झूले को फेककर उसी झूले के खम्मे के पास वैठी हुई आते हुए और जाते हुए झूले के पटरे के दोनों सिरों को और वीच को देखती है, किन्तु डोनों किनारों और वीच को देखने के फेरे में नहीं पडती, ऐसे ही साधक कम से आते जाते हुए ज्वास के स्पर्ग करने के स्थान में स्मृति से वहाँ चित्त को रखते हुए देखता है, किन्तु उनके आरम्भ, मध्य, अन्त के फेरे में नहीं पडता।
- (२) द्वारपाल की उपमा: जैसे द्वारपाल द्वार के पास ही आने-जानेवालों की जॉच करता है, भीतर और वाहर नहीं जाता, ऐसे ही साधक को भीतर गयी वायु से और वाहर निकली वायु से काम नहीं है, किन्तु नासिका के द्वार पर आने-जानेवाले में ही काम है।
- (३) आरे की उपमा . जैंमे वृक्ष समतल भूमिपर पड़ा हो और जैंसे वृक्ष पर स्पर्श किये हुए आरे के दाँतों के प्रति पुरुप की स्मृति वनी रहती है, किन्तु वह आये या गये आरों के दाँतों का ख्याल नहीं करता है तथा आये या गये आरे के दाँत अविदित नहीं होते हे, वीर्य दिखाई देता है, और कार्य सिद्ध होता है, विशेपता को प्राप्त होता है, ऐसे ही, साधक नासिका के सामने ऊपरवान ओठ के ऊपर स्मृति को उपस्थित करके बैठा रहता है, वह आये गये आश्वास-प्रश्वास का खयाल नहीं करता, तथा उसे आये या गये आश्वास-प्रश्वास अविदित नहीं होते हैं, स्पर्श की जानकारी वरावर वनी रहती है, वीर्य दिखाई देता है, कार्य सिद्ध होता है और विशेपता को वह प्राप्त करता है।

कोई भी कर्मस्थान स्मृति और प्रज्ञा से युक्त साधक को ही सिद्ध होता है। यह 'आनापान-स्मृति ' कर्मस्थान कठिन है, कठिनाई से भावना किये जानेवाला

१३४ विपश्यना साधना

है, किन्तु गरत है। जैसे जैसे यह किया जाता है, वैसे वैसे णान्त और सूक्ष्म होता है। इसलिए यहा स्मृति और प्रज्ञा बलवान होनी चाहिए।

जैसे रेणमी वस्त्र के सिलाई के समय सुई पतली होनी चाहिए और उसका छेद भी पतला होना चाहिए, ऐसे ही,सुई की भांनी रमृति भी, सुई के छेद की भांनी उसके साथ रहनेवाली प्रज्ञा भी सूक्ष्म और बलवान होनी चाहिए। साधक को उस समृति और प्रज्ञा से युक्त रह कर, आक्वास-प्रज्ञास की जानकारी व स्पर्ध के स्थान को (नासिका के द्वार के पास उपस्वाल औठ पर) नहीं छोउना चाहिए। अन्य कोई खोज नहीं करनी चाहिए।

सादक आनापान-स्पृति की भावना करने पर गारी रम्नि-प्रस्थानी तो परिपूर्ण करना है।

नासिका के हार के पान उपरवाले ओठ के उपर के छोटे में हिस्से में प्यान की जानकारी व स्पर्ण की स्मिन व प्रका जैसे गहरी होगी, वैसे उस हिस्से में संवेदना की अनुभूति होने लगेगी। यह सवेदना कई तरह की हो सकती है। भारीपन, हत्रापन, गरम सी, ठडक सी, कम्पन सी, थिरकन सी, ध्रान सी सहनाहट सी, गजनाहट सी आदि कई प्रकार की हो सकती है। उसकी गहराई ज्यास के स्पर्ण के साथ बनी हुई लगातार स्मृति सम्यक् समाबि है, जमध-भावना है।

णमथ-भावना के पुष्ट होने में ही विषण्यना-भावना की उपलब्धि हो सकती है, जो चित्त-विणुद्धि और निर्वाण-प्राप्ति का मार्ग है।

अव अगरे अध्याय में उसका विस्तार के साथ वर्णन करेंगे।

回回回

अध्याय २२

विपश्यना भावना

"विसेसेन परसती'ति विपस्सना "-धर्मो का विशेष रूप मे दर्शन करनेवाली प्रज्ञा 'विपण्यना 'है। विपण्यना-ज्ञान भासमान, सवृति-सत्य का भेदन करके अन्तिम परमार्थ सत्य तक ले जानेवाला धर्म है। इसलिए, इसको 'विशेष देखना 'याने 'विपण्यना 'कहा है। जो जैसा है, उसको अन्तिम सत्य मे जानना है।

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्जो, चित्तं पञ्ञाञ्च भावयं। आतापी निपको भिवखु, सो इम विजट्ये जटं॥'

शील पर खडा होकर याने शील को भली प्रकार से पालन करनेवाला सन्व (प्राणी) अर्थात् नर, सपञ्जो.कर्म से उत्पन्न होनेवाली प्रज्ञा से प्रज्ञावान्, चित्त पञ्ज्ञाच भावय समाधि और विपश्यना की भावना करने हुए, आतापी वीर्यवान् निपको प्रज्ञा से ससार मे भय देखता है, वह भिक्षु है। सो इस विजटये जट वह इस शील मे, समाधि मे, प्रज्ञा मे प्रतिष्ठित होने हुए वीर्य से इस भीतरी वाहरी तृष्णा हपी जटा को काटता है।

जैसे, आदमी पृथ्वी पर खडा होकर अच्छी तरह रगड कर तेज किये हथियार को उठा कर बड़े बॉस के पेड को काटता है, ऐसे ही, णोल की पृथ्वी पर खडा होकर समाधि के पत्थर पर रगड कर तेज किये विपण्यना को प्रज्ञा च्पी हथियार को दोर्य और बल से पकड कर साधक प्रज्ञा के हाथ से उठाते हुए अपने भीतर समायी हुई तृष्णा की जटा को काटता है, उसके दुकड़े-टुकड़े कर गिरा देता है।

मार्ग-प्राप्ति के क्षण ही वह उस जटा को काटता है। फल-प्राप्ति के समय वह कटी हुई जटावाला होता है।

वीर्य से याने सतत परिश्रम कर के, प्रज्ञा से होश सम्हाल कर, शील पर प्रतिष्टित होकर, साधक को चित्त और प्रज्ञा मे कहे गये ग्रमथ और विषण्यना की भाउना करनी चाहिए । भगवान वृद्ध ने शील, समाधि. प्रज्ञा को विशृद्धि का मार्ग दतलाया है, निर्वाण का मार्ग वतलाया है । जो व्यक्ति परिगुद्ध शील से युक्त होकर समाधि और प्रज्ञा की भावना करता है, वही निर्वाण को पा सकता है ।

१३६ विपश्यना साधना

'विपश्यना' भावना प्रज्ञा का कर्मस्थान (कम्मट्ठान) है, जैसे समाधि का कर्मस्थान 'आनापान स्मृति' है। प्रज्ञा क्या है, इसका विवेचन हमने पिछले 'प्रज्ञा निर्देग' अध्याय मे देखा ही है।

हमारा अन्तिम लक्ष्य क्या है, इसको फिर से हम सक्षेप मे समझे । इस दुनिया मे दुख है और इस दुख से छुटकारा पाने के लिए दुखका निरोध होना चाहिए।

प्रथम आर्यसत्य में हमने देखा है कि इस ससार में जन्म होना दुख हे, वूढा होना दुख है, व्याधि का होना दुख है, मरना दुख हे, रोना-पीटना दुख हे, पीडित होना दुख है, इन्छा की पूर्ति न होना दुख है, प्रिय व्यक्ति से वियोग और अप्रिय व्यक्ति से सयोग दुख है। सक्षेप में, हमारा यह णरीर व मन याने यह पचस्कन्ध (रूप, विज्ञान सज्जा, वेदना, सस्कार) दुख ही है। द्वितीय आर्यसत्य में देखा है कि तृष्णा ही सभी दुखों का मूल कारण है। अत तृष्णा का सर्वथा निरोध होना तृतीय आर्यसत्य है। दुख-निरोध का दूसरा नाम निर्वाण है। निर्वाण की प्राप्ति में ससारचक्त रुक जाता है। इसके प्राप्ति का मार्ग आर्य-अष्टागिक मार्ग है, जो चनुर्थ आर्यमत्य है। दुख से मुक्ति के लिए यही एकमेव मार्ग है। इसी पर चलकर सारे दुखों का क्षय होता है।

सक्षेप में, अपने स्वयं की अनुभूतियों के स्तरपर अनित्यता का, अनात्मता का, दु खता का, अशुभता का वोध होना ही 'प्रज्ञा'है और इनको यथाभत देखना। दर्शन करना ही 'विपर्थ्यना'है।

विपश्यना साधना

शील-सम्पन्न होने पर ही साधक सम्यक् समाधि मे पुष्ट हो सकता है, सम्यक् समाधि से ही वह विपण्यना ज्ञान को प्राप्त हो सकता है और विपण्यना ज्ञान से ही वह प्रज्ञा मे प्रतिष्टित हो सकता है। एवच, प्रज्ञा से ही निर्वाण की प्राप्ति सम्भव है, जो कि दुख का अत्यंत निरोध है।

(१) शील—शील के वावत हम ने 'शील-निर्देश 'अध्याय मे विशेष रूप से विवरण देखा है। उसको फिर से देख लेना उचित होगा। साधक को पंचशील या अष्टशील ग्रहण करना चाहिए। कायदुश्चरित, वाग्दुश्चरित एवं मनोदुश्चरित के उत्पन्न न होने के लिए काय-वाक्-मनस् का सवरण (सयमन)करना ही शील है। अत अकुशल के अनुत्पाद के लिए दृढतापूर्वक स्मरण रखने, से ही शील की रक्षा की जा सकती है। शील-सम्पन्नता के लिए लोभ, हेप, मोह से सतर्क रहकर वचना चाहिए। जीवन मे सही सपत्ति शील-सदाचार है। शील से सम्पन्न साधक ही विगुद्धि मार्ग पर वढ सकता है।

(२) समाधि—सम्यक् समाधि के वावत समाधि-निर्देश अध्याय मे एव 'गमथ-भावना 'अध्याय मे विस्तारपूर्वक वर्णन है। चित्त की एकाग्रता प्राप्त करने के लिए अर्थात सम्यक् समाधि पुष्ट करने के लिए आनापान का कम्मट्ठान ग्रहण कर, गमथ-भावना का अभ्यास साधक को करना चाहिए। 'गमथ 'याने समाहित चित्त एकाग्रता से प्राप्त होता है और इस एकाग्रता मे विघ्नो का, नीवरणो का गमन होता है। चित्त की यह एकाग्रता राग-हेप-मोह से विहीन होती है।

कामच्छन्द, नीवरण आदि मलो के अभाव को 'चित्त-विणुद्धि ' कहते हैं। णील-विणुद्धि होने पर ही चित्त-विणुद्धि होती है। णमथ-कम्मट्ठान का आरब्ध साधक जब उपचार-भावना तक पहुचता है, तभी उसका चित्त नीवरण-धर्मों से णुद्ध होता है। इसलिए 'विपण्यना' भावना को पुष्ट करने का अभिलापी साधक सर्वप्रथम णमथ-कम्मट्ठान की उपचार-समाधि पर्यन्त या अपणा-समाधि पर्यन्त भावना करके अपने चित्त को नीवरण आदि मलो से विणुद्ध करे।

स्मृतिपूर्वक आश्वास-प्रश्वास की क्रियाद्वारा जो समाधि निप्पन्न होती है, वह 'आनापान-स्मृति ' समाधि है । चित्त-विणुद्धि के लिए राग, ढेण, मोहादि विकारों से विहीन एकाग्रता आण्वास-प्रश्वास से प्राप्त हो सकती है, क्योंकि हमारा श्वास सदैव निर्विकार आलम्बन है।

साधक सम्यक् समाधि के लिए आनापान का कम्मद्रान ग्रहण करता है। प्रथम नासिका के द्वार के पास हर आनेवाले और जानेवाले ज्वास की जानकारी वनाये रखने का अभ्यास वह करता है। वाद मे अन्दर जानेवाला ज्वास और वाहर निकलनेवाला प्रश्वास नासिका के द्वार के पास ऊपरवाले ओठ पर कहा छुकर जाता है, उसके स्पर्श की जानकारी बनाये रखने का अभ्यास वह करता है। इसके बाद नासिका के द्वार के पास ऊपरवाले ओठ के मध्य मे जो तिकोनी गड्ढा है, उस पर वह स्मृतिपूर्वक ध्यान लगाता है और वहा पर आने-जानेवाले ग्वास के स्पर्ग की जानकारी का एकाग्रतापूर्वक निरीक्षण करता है। यह अभ्यास पुष्ट होने पर ओठ के मध्य पर जहा ध्यान लगाया है वहा पर, कुछ सवेदनाओं का याने अनुसनाहट,भारीपन, हलका पन, गरम सा ठंडक सा आदि अनुभव साधक को होने लगता है। इस मध्य-स्थान पर ये सवेदनाए और साथ मे आने-जानेवाले श्वाम का स्पर्ण इनकी एकसाथ स्मित वनायी रखने पर साधक के चित्त की एकाग्रता पृष्ट होती जाती है। प्रत्येक आनेवाले और जानेवाल श्वास के साथ और उस मध्य-स्थान पर होनेवाली सवेदनाओं के साथ वनी जानकारी जैसी जितनी देरी तक लगातार होती रहेगी, वैसी उतनी देरी तक सम्यक समाधि प्राप्त होती रहेगी। इस अभ्यास द्वारा लगातार इस स्मृति को बनाए रखने का पूरा प्रयास साधक को करना चाहिए ।

स्थूल ज्वास-प्रज्वास के स्पर्ण का निरीक्षण करते करते साधक को यह जान पहेगा कि यह आने-जानेवाला ज्वास सूक्ष्म होता जा रहा है, आर वह उपरवाले ओठ के मध्य पर जहा साधक ने ध्यान लगा रखा है वहाँ पर ही आता है और वहीं से मृडकर वापिस चला जाता है। आगे यह ज्वास इतना सूक्ष्म हो जाता है कि कभी कभी कुम्भक सा होने लगता है। इस तरह, यह एकाग्रता म्थूलता से मूक्ष्मता की ओर वहने लगती है। ज्वास के स्पर्ण के साथ उस मध्य-स्थान पर होनेवाली सूक्ष्म सवेदनाओं की जानकारी लगातार एक मिनिट, दस मिनिट, आध घटा, जितनी भी वनती जायगी वहीं सम्यक् समाधि है। यह जितनी तींग्न, तीक्ष्ण एव लगातार होगी उतनी विपज्यना-साधना गहराई में जायगी और विकारों को उखाड फेंकने का काम करेगी। इसलिए आनापान साधना द्वारा चित्त की एकाग्रता को तींग्न और तीक्ष्ण वनाना अत्यत आवज्यक है।

नये साधक का मन प्रारम्भ मे श्वास-प्रश्वास पर टिकना कठिन हो जाता है। वह भटक जाता है। अत स्मृतिपूर्वक अभ्यास कर के वार वार भटके हए मन को फिर से अपने आलम्बन पर स्थापित करने का प्रयास साधक को करते रहना चाहिए। कभी कभी, थोडा तेज श्वास-प्रश्वास लेकर मन को टिकाने का अभ्यास करना चाहिए और फिर से स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास पर उसे आ जाना चाहिए।

साधक ज्वास-प्रज्वाम को देखते देखते अपने मन को भी देखने लगेगा। मन का स्वभाव क्या है, यह भी वह जानने लगेगा। (१) मन अत्यत चचल है। (२) मन वर्तमान में एक क्षणभी टहरता नहीं, वह या तो भ्तकाल की यादवारत में या भविष्य की कल्पना-कामनाओं की ओर दाँडता रहता है। (३) मन में विचारों की श्रृखला बनी ही रहती है। (४) मन में जो बात जुरू हुई, वह खत्म ही नहीं होती कि मन छलाग मारकर दूसरी बात जुरू कर देता है, पागल की तरह मन दाँडते ही रहना है। (५) मन या तो रागरजित या देपद्पित या मोहमूढित रहता है। इस प्रकार. मन के इन स्वभावों की अनुभ्तियाँ होती रहती है।

सास पर मन टिकाने का अभ्यास वर्तमान के क्षण मे जीने का अभ्यान है। इस क्षण की सचाई क्या है, इसका यह अभ्यास है। इस अभ्यास से स्थल सचाई मे मूक्ष्म सचाई पकड मे आने लगती है। इस क्षण जो हो रहा है, उसे यथाभूत तटस्थ-भाव से देखने से अर्थात ध्यान लगाने से चित्त एकाग्र होने लगता है। जुद्ध ग्वास को देखना चित्त की निर्मलता का क्षण है। यह निर्मलता का क्षण मन के भीतर के मैल को अर्थात् विकारों को उखाडने लगता है। तब प्रतिक्रिया प्रारम्भ होती है और जरीर मे पीडा का उत्पाद होने लगता है। उस समय साधक को पीडा की उपेक्षा करनी चाहिए और मन वरावर सास पर लगाये रखना चाहिए।

साधक को साधना के समय इन वातो का ध्यान रखना चाहिए ---

(१) जादा भोजन न करे, अन्यथा आलस्य आने लगेगा, चित्त मुस्त हो जायगा और मन नहीं लगेगा। (२) नीट या सुस्ती आने लग जाय तो सास थोडा तेज करके स्मृति बनायी रखी जाय, या फिर, थोडा घूमकर आंख पर पानी की छीटे लगा ले। (३) बाहरी हवा मे नये साधक को सास पकड मे लाना कठिन होना है। इमलिए अदर कमरे मे ही बैठें। (४) किसी से बातों मे नहीं लगे क्योंकि बातूनीपन वडा दुप्मन है। (५) आर्य मौन रखें। वाणी से, जरीर से एव मन से मौन रखना 'आर्य मौन 'है। जरीर से इजारा करना, लिखकर बताना भी मौन का भद्रग ही है। मौन नहीं रहने से जील टूटने का भय रहता है। जील भद्रग होने से समाधि प्राप्त नहीं होती।

चित्त की एकाग्रता इतनी तीक्ष्ण एव सूक्ष्म हो जाय, चित्त को ऐसी धार लग जाय कि अतिम परमार्थ सत्य को विकारों के आवरणों ने जो ढँक रखा है उसको वीध सके, चीर सके और विपण्यना साधना द्वारा उस परम सत्य का साक्षात्कार कर सके।

इस एकाग्रता के अभ्यास के समय साधक के मन मे विचारो का मथन चलता ही रहता है। एक ओर खास की जानकारी बनाये रखने का काम मन करता है,तो दूसरी ओर अनेक विचार मन मे चलते रहते हैं, चलते ही रहते हैं। जैसे जैसे एकाग्रता वहेगी, वैसे वैसे ये विचार भी क्षीण होते जाएँगे । विचार क्यो आते है, वे वन्द हो जाने चाहिए ऐसी भावना नहीं करनी है, अपितु उनका केवल यथाभूत दर्शन करना है। विचारो की उपेक्षा कर के साधक की स्मित अपने आलम्बन पर बरावर बनी रहनी चाहिए। विचार अपनी जगह पर है, उनको महत्व नही देना चाहिए। यह एक उदाहरण से समझे – दो योद्धा तलवार से युद्ध कर रहे है। प्रेक्षक समदाय चारो ओर बैठा है। तालियाँ पीटते है, नारे लगाते है, किन्तू दोनो योहा स्मतिपूर्वक बराबर हर तलवार के वार की ओर अविरत ध्यान रखकर लडते है। तलवार के ऊपर का ध्यान हटा कि गर्दन कटी । इसलिए वे अत्यत तीक्ष्ण ध्यान से लडते हैं, यद्यपि उनको प्रेक्षक भी टीखते है, उनके नारो की आवाज भी मुनायी देती है। ये दीखना, आवाज आना अपनी जगह हे, किन्तु दोनो का सारा ध्यान तलवारो के हलन-चलन पर लगातार लगा रहता है। वैसे ही, साधक का सारा ध्यान ऊपरवाले ओठ के मध्य मे नामिका के द्वार के सामने जो सवेदनाए होती है ओर वहा पर सॉम का आते समय, जाते समय जो स्पर्ण महमूस होता है, उस पर लगातार मन टिकाये रखना ही एकाग्रना है। जेप उत्पन्न होनेवाले विचार उन प्रेक्षको के समान अपनी जगह है, उनकी साधक को उपेक्षा करनी चाहिए। आगे चलकर यह विचार भी क्षीण हो जाते हे।

और भी उदाहरण — पगुल का, द्वारपाल का, आरे का 'णमथ-भावना' अध्याय मे पहले दिये गये है ही।

आसन--आसन के वावत कोई निवंध नहीं है। आमन जिसको जैमा मुलभ

हो उस तरह साधक बैठ सकता है, मुखासन से बैठ सकता है। आसन के कारण ध्यान में व्यत्यय नहीं आना चाहिये। पीठ सीधी रखना ही उत्तम है। पद्मासन उत्तम है जिस में पीठ अपने आप सीधी रह जाती है, किन्तु यह सब को सहज नहीं होता। कुर्सी पर पाब छोड़ कर भी बैठा जा सकता है। सोते सीते भी साधना हो सकती है, किन्तु इस में नीद का भय होता है। सहज पालथी मारकर बैठना सब के लिए सुलभ और आसान है, इसीको सुखासन कहते हैं। पीठ में या गरीर में दर्द हो तो दिवाल के सहारे से भी बैठ सकते है, पाँव फैलाकर भी बैठ सकते है। जिसतरह से ध्यान ठीक लगे, आसन से ध्यत्यय न आता हो, उसी तरह साधक को आसन लगाकर बैठना उचित है।

आचार्य—आचार्य कल्याण-मित्र होता है। उनके मार्गदर्णन से उनके सिन्निधि में साधना सीखनी चाहिए। जैसा बताया जाये, वैसा ही करना चाहिए। अपनी ओर से कुछ जोड़े नहीं या तोड़े नहीं। णुद्ध विधि को अपनाने से ही फल-प्राप्ति तक साधक पहुच सकता है। अन्यथा वह भटक जायेगा और अपनी हानि कर वैठेगा। जैसे घुडस्वार एक घोड़े पर सवारी करते हुए दूसरे घोड़े पर वैठ नहीं सकता। एक टाग एक घोड़े पर और दूसरी टाग दूसरे घोड़े पर रखी जाय तो खतरा ही है। वैसे ही, एक शुद्ध विधि के साथ अपनी ओर से दूसरी विधि की मिलावट भी खतरे की ही होती है।

आनापान का आलम्बन यह प्राणायाम नही है, स्वाभाविक श्वास की ही स्मृति है। इसमे प्राणायाम जोड दिया जाय तो सम्यक समाधि प्राप्त नही होगी, विपश्यना नही मिलेगी।

(३) विपश्यना—प्रारम्भ में हमने विपण्यना के विषय में विस्तार से वर्णन किया है। धर्मों का विशेष रूप में दर्शन करनेवाली प्रज्ञा 'विपण्यना' है। अन्तर्मुखी होकर 'विशेष रूप से देखना' विपण्यना है। विपण्यना-भावना प्रज्ञा का कर्मस्थान है, जैसे समाधि का कर्मस्थान आनापान-स्मृति है। अनित्य, दुख, अनात्म, अणुभ का अपने अनुभूतियों के आधार पर यथाभूत दर्शन से बोध होना 'प्रज्ञा' है। समता-पूर्वक यथाभूत दर्शन अतर्मन की गहराईयों में जाकर करना 'विपण्यना' है।

आनापान-स्मृति द्वारा हम 'समाधि ' दृढ करते है, मन की एकाग्रता तीव्र तथा तीक्ष्ण करते है। और फिर, विपश्यना द्वारा हम प्रज्ञा-क्षेत्र मे उतरते है।

इस विधि के दो पहलू है। पहला 'शमथ-भावना ' और दूसरा 'विपण्यना भावना '। ये एक ही सिक्के के दो पहलू है, जो अलग हो ही नही सकते। एक पक्ष मे शमथ-भावना द्वारा चित्त की ऐसी एकाग्रता, ऐसी सूक्ष्मता प्राप्त होती है जिससे अन्तर्मन मे वीन्ध कर गहरी सचाईयो को हम जानने लगे। और दूसरा पक्ष यह है कि उस सचाई को जानते हुए चित्त विचलित न होने दे, सन्तुलन न खो दे और समता मे स्थित रहे। विचलित हुए कि समता खो दी। तब एक पक्ष कमजोर हो जाता है। दोनो पक्ष समान प्रवल रहेतो ही विधि सफल हो सकती है, जैसे कि गाडी के दो पहिये समान होने से ही गाडी वल सकती है।

समाधि मे आनापान द्वारा ऊपरवाले ओठ पर मध्य मे नासिका के द्वार के सामने चित्त की एकाग्रता का अभ्यास किया जाता है। इस अभ्यास मे ओठ के मध्य पर सवेदना मिलने लगती है। यह तीन्न होने पर, विपण्यना के लिए ऊपरवाले ओठ पर से ध्यान हटाकर सिर के सिरे पर ध्यान ले जाया जाता है । सिर के सिरे पर जहा नन्हे वच्चे के तालू का भाग रहता है (जिसमे हड्डी नहीं होती)वहा पर ध्यान किया जाता है और वहां पर सबेदनाओं की अनुभूति होने लगती है। ये सबेदनाएं चीटियाँ रेगने जैसी, कपन सी, झनझनाहट सी, खुजलाहाट सी आदि विविध प्रकार की होती है। चित्त का ध्यान उस स्थान पर केन्द्रित रहता है। बाद मे धीरे धीरे एक एक अग का निरी-क्षण क्रमण किया जाता है। सिर के सिरे से सारा सिर, सिर का पिछला हिस्सा, चेहरा, गर्दन, दोनो कधे, कधे से दोनो भुजाएँ कुहनी तक, कुहनी से कलाई तक, टोनो हाथ, अगुलियाँ, अगुलियों के छेडे, दोनों हथेलिया, इस प्रकार एक एक अग का मन से निरीक्षण करते करते, फिर आगे गला, छाती, पेट, पीठ, कमर, बैठक, दोनो जाघे. दोनो घुटने, घुटने से एडी तक, दोनो पाव, अगुलियाँ, अगुलियो के छेटे, पाव के तलवो तक धीरे धीरे मन को अग-प्रत्यग में से कमपूर्वक गुजारना होता है। सारे जरीर मे इस तरह मन को गुजारते गुजारते सिर मे पाव के तलवो तक और फिर, पाव से सिर के सिरे तक याता मे मन का लगाना होता है। सिर के सिरे से पगतले तक याता को 'अनुलोम' कहते हे और पगतले से सिर के सिरे तक को 'प्रतिलोम' कहते हैं। इस अनुलोम-प्रतिलोम मे मन सारे गरीर के अग-प्रत्यग को छूते हए चलता है और जहा भी जैसी भी सवेदनाएं महसूस होती हे, उन्हें हर क्षण 'अनिच्चा ' (अनित्य) बोध से साधक जानता रहता है । अनित्य है, परिवर्तनशील है, नश्वर है, भगुर है, यही सारी सवेदनाए अनुभूति देती है। सवेदनाओं का अविरत उदय होता हे, व्यय होना है। उदय-व्यय, उदय-व्यय की ही हर क्षण अनुभृति होती रहती है। जैसे जैसे अभ्यास बढ़ता है और जैसी जैसी एकाग्रता तीन वनती जाती है वैसे वैसे मन अदर ही अदर चीरता हुआ, वीधता हुआ जाता रहता है, तथा वह स्थूलता से मूक्ष्मता की ओर बढता रहता है। मूक्ष्म से सूक्ष्मतर और मूक्ष्मतर से मूक्ष्मतम की ओर मन चला जाता है। इस प्रकार भौतिक सचाई से परमार्थ सचाई तक पहुचना होता है।

. हमने 'विज्ञान-दर्शन' विभाग मे यह देखा है कि २० वी शताब्दि में वैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधानों द्वारा यह स्पष्ट किया है कि यह सारा भौतिक जगत अविभाज्य तरगों से, प्रकम्पों से वन्धा हुआ है। उनमें उत्पन्न असामान्य ऊर्जा से जाल-रूप में यह वन्धा हुआ है। जो भी वस्तु स्थूल दिखती है, ठोस भासित होती है, (जैमे लोहा, पत्थर आदि) ये सब ठोस है ही नहीं, केवल तरगों का, प्रकम्पों का समुच्चय ही है और इन तरगों में भी आपस में बड़ी पोल है। हमारी साधारण दृष्टि में तो लोहा, पत्थर आदि का टुकड़ा सर्वथा ठोस, गितहींन है; परन्तु ये वस्तुत. असख्य लघुकणों से वने हैं, जो प्रतिक्षण अनिगतत वार परिवर्तित होते रहते हैं, प्रवाहित होते रहते हैं, नित्य स्थिर कुछ भी नहीं है। परिवर्तित होते रहना सभी वस्तुओं का ध्ध्व धर्महीं है। वैज्ञानिक अपने उपकरणों द्वारा यह सब देखता है और साधक अपने अंतर्मन की गहराई में जाकर विपश्यना द्वारा अपने शरीर में स्वय इसकी अनुभूति करता है। अपने शरीर के भीतर हो रहे परिवर्तन को, तरगों को, अविरत होनेवाल प्रकम्पन-प्रवाह को, इनके निरन्तर हो रहे उदय-व्यय को साधक विपश्यना द्वारा स्वानुभृति कर लेता है, अनित्यता का साक्षात्कार कर लेता है। वाह्यरूप, अलग अलग रूपों में जो दीखता है. वह केवल भासमान्-सत्य है, सवृत्ति सत्य है, माया है। अन्तिम परमार्थ सत्य में तो अलग अलग रूप कुछ है ही नहीं। सारा भौतिक ससार केवल प्रकम्पों का एक-टूसरे में बन्धा हुआ जाल मात्र है, सारी तरगे ही तरगे मात्र है। अत्यत तीन्न गित्त से निरन्तर सब कुछ परिवर्तन हो रहा है। इस अन्तिम सत्य का साक्षात्कार विपश्यना-साधना के अभ्यास द्वारा ही प्राप्त होता है।

सवेदनाए हर समय एक जैसी नहीं होती। वे कभी सुखद और कभी दुखद होती रहती है। तब सभी स्थितियों में समता भाव से जानते रहना ही साधना की सफलता की ओर वढना है। साधना मे कभी कमर ट्टती है, अडग मे कही गहरी पीडा भी उभर आती है। तो उस समय दु ख-दर्द को समता भाव से, तटस्थता से, स्थिर चित्त से देखने रहने का अभ्यास करना चाहिए। सवेदनाओं के प्रति द्वेप करना णुरू कर दिया, 'यह पीडा चली जाय' ऐसा चितन शुरू कर दिया, तो द्वेप के नये ु सस्कार और वनाने का काम शुरू हो जाता है । वैसे ही सुखद सवेदनाए आने लग जाय, तो ' ऐसी आनी ही चाहिए, वडा आनन्द आने लगा है, यह स्थिति वनी रहे ' ऐसा चितन राग के नये सस्कार वनाने लग जाता है। सवेदनाएं दु खद हो या सुखद हो, दोनो ही स्थितियो मे साधक अपना चित्त सतुलित रखे और यह वोध निरन्तर वनाये रखे कि ये स्थितियाँ अनित्य ही है, वदलनेवाली ही है, समाप्त होने के लिए ही उभर आयी है, समाप्त हो ही जायेगी। तो इससे क्या द्वेप करे, क्या राग करे। अत. हर समय साधक अपने चित्त को समता मे रखे रहे और इसे प्रज्ञा भाव से देखते रहे, तो नये सस्कार वनेंगे ही नहीं और पुराने सस्कार अपना कर्म-फल लेकर ऊपर की सतह पर आने लग जाएगे तथा समाप्त होते जाएंगे। ऐसा अभ्यास करने से एक समय ऐसा आएगा ही, जब कि सारे सचित सस्कार समाप्त हो जायेगे । तब चित्त विणुद्ध हो जायेगा और वह स्रोत के मार्ग मे पड जायगा, साधक को निर्वाण के, मुनित के, मोक्ष के दर्शन होगे।

समता-भाव से कैसे देखना यह एक उदाहरण से हम समझे - एक मन्ष्य नदी के तट पर वैठा है। नदी वह रही है, पानी वह रहा है। उसमे कभी ऊची लहरे आती है, कभी छोटी लहरे, तो कभी न दीखनेवाली लहरे भी चलती है। कभी उस नदी के प्रवाह मे लाग वहकर जाती हे, तो कभी फुल वहे जाते है। इस हर स्थित को तट पर बैठा मनुष्य निर्विकार भाव से देखता है। लाग देखने से न भयभीत होता हे, न फूलो को देखकर नाचने लगता है । वह यह सब समता-भाव से देखता रहता है । यही तटस्थता है, समता-भाव है। इसी तरह, 'विपश्यना' साधना करते समय साधक को कभी गहरी सवेदनाए उत्पन्न होती हे, तो कभी स्थूल, कभी सूक्ष्म कभी मुखद, तो कभी दुखद सवेदनाए होती है। कभी कभी सवेदनाए मालम भी नही पडती है। इन सभी स्थितियों को अनित्य-भाव से, समता भरे चित्त से या तटस्थ चित्त से जानना चाहिए। यही प्रज्ञा है। साधक राग-३प पैदा नही करे. अन्यथा नये सस्कार वनना प्रारम्भ हो जाते हैं और पुराने सस्कार ऊपरी सतह पर आते नहीं है। हमारे नित्य के जीवन मे भी सुखद-दु खद स्थित उत्पन्न होती ही रहती है। साधक को हर स्थित मे चित्त की समता बनायी रखनी चाहिये। सतुलित चित्त रखते हुए लिया गया निर्णय सही होगा । अनित्य-बोध वना रहेगा तो राग-हेप उत्पन्न नही होगे, चित्त मे व्याकुलता या तनाव भी उत्पन्न नहीं होंगे। वडे शान्त चित्त से जीना जी सकने का साधक अभ्यस्त होता रहेगा । विपध्यना साधना के अभ्यास से जीवन सतुलित वन जायगा, जीवन मे नमता-भाव आ जायगा।

अव हम देखेंगे कि चित्त में संस्कारों की गाठे कैसे बन्धती है और विपश्यना-साधना ने वे कैसे खुलती है। हम ने 'विज्ञान दर्शन' विभाग में देखा है कि यह सारा भीतिक समार चार महाभूतों के मयोग में ही बना है। पृथ्वीधातु, अग्निधातु, वायु-धातु व जलधातु ये चार महाभूत और इन चारों के गुणधर्म मिलकर' अष्ट-कलाप है।'

पृथ्वीधातु याने कोई मिट्टी का कण नहीं समझ लेना चाहिए, अग्निधातु याने कोई चिनगारी नहीं समझ लेना चाहिए, वायु धातु याने कोई हवा का कण और जलधातु याने कोई जल का कण नहीं समझ लेना चाहिए।

पृथ्वीधातु याने भारीपन या हलकापन और जो जगह घेरता है। अग्निधातु याने तापमान, ठडा या गरम। वायुधातु याने कम्पन, हलनचलन। जलधातु याने वाधने का गुणधर्म। ये चारो महाभूत एव उनके गुणधर्म 'अष्टकलाप' हे।

विपण्यना साधना मे जो अनुभूति होती है, उसमे कभी भारीपन प्रतीत होता है, तो कभी हलकापान, इस प्रकार 'पृथ्वी धातु ' प्रवल होती है। उसमे कभी ठडक

साधना है। कर्म-सस्कार कितने कम हुए, कितने कम हो रहे है, यह साधना की प्रगति दर्जाना है। किस समय कौन सा कर्म-सस्कार अंतर्मन की गहराई मे छेड दिया गया और वह उभर कर आया,सतह पर आया, उदीर्णा हुई,तब जिस प्रकार का कर्म-फल उभर कर आया हो, पक कर आया हो, उसी प्रकार की सवेदना होगी। यह नवेदना स्थल, मूक्ष्म, सुखद, दुखद आदि विभिन्न प्रकार की हो सकती है। कर्म-सस्कार उभर कर आया उस समय साधक ने उसे कैसे देखा, इस पर साधना की प्रगति निर्भर है। यदि साधक ने समता से देखा तो वह प्रगति की ओर है: उसने यदि राग-द्वेप से देखा, तो और कर्म-सस्कार की गाँठें वह वाधने लग जाता है। कौन सा कर्म-मस्कार उभर कर आया इसे मापा नही जाता । साधक ने समता से देखा या समता खो दी,यह महत्वपूर्ण है। संवेदना प्रकट होने पर यदि उमे साधक ने राग ने या द्वेप से देखना गुर कर दिया,तो साधना की प्रगति नहीं है। यदि, राग-द्वेप आ भी जाय, तो कितने जल्दी होण जगता है और चित्त-धारा पर राग-हेप आरम्भ होने नही दिया जाता है, इसका अभ्याम ही साधना है। कई बार ऐमे होते लगता है की गरीर मे एक-जैसी सवेदना की सूक्ष्म-सूक्ष्म धारा-प्रवाह की अनुभृति का बोध हो नहा है, स्यूलता नहीं है, सघनता भी टूट गई है और फिर यकायक गरीर के किसी भाग में घनी पीड़ा की गाठ उभर आयी, कही मूर्छी छा गयी, कही स्थल सबेदना जाग पर्डा, कुछ घनीभृत होने लगा, तो साधक को घवराना नही चाहिए। यह सब साक्षी-भाव मे देखते हुए साधक को साधना जारी रखनी चाहिए तो ही, सधनता या स्युलना के ट्कडे ट्कडे होकर फिर से सुथ्म सवेदना महसूस हो सकती है । सवेदनाएं उभर कर ऊपर आये और समाप्त हो जाये यही साधना है। 'उपिजत्वा निम्ज्यन्ति 'यही माधना है।

जैसे ही चित्त-धारा पर संवेदना उभर आयी और अपने स्वभाव वण भूलेविसरे राग या हैप चित्त में जगना गरू हुआ तो कितने गीघ स्मृति जागी, होण
आया और संवर (सयम) कर लिया याने रोक लगा दी, तब प्रकृति का नियम अपने
आप काम करने लगता है, निर्जरा होने लग जाती है, संवेदना का क्षय होने लग जाता
है। संवर करते ही फिर, किसी अन्य कर्म-मंस्कार का फल उभर कर ऊपर आयेगा
ही। तब उभरी हुई संवेदना को समता भाव से देखने में उसकी निर्जरा होगी ही,
क्षय होगा ही। सवर होगा तो मंवेदना की उदीणी होगी, निर्जरा होगी, क्षय हो जायगा।
संवर करना ही प्रमुख है। सवर करना ही नही आया तो सस्कार सवर्धन होगा,
वह बढता ही जायेगा,वढता ही जायेगा। ऊपरी ऊपरी सवर हुआ तो उतना ही काम
होगा, जरीर व वाणी के दुष्कमों से बचेगे, किन्तु मन का संवर अन्तमंन की गहराई
नक करना आ जाय, तो मन का मैल समाप्त होने लगता है। सारे काया-स्कन्ध मे,
सारे चित्त-स्कन्ध में सवेब संवर हो जाय, तो दु खो से छुटकारा होने ही लगता है।

साधक भावनामयी प्रज्ञा से खब जानने लगता है कि ऐसा ऐसा कारण हो तो ऐसा ऐसा होता ही है और ऐसा ऐसा बन्द हो जाय, तो ऐसा ऐसा होना बन्द हो ही जाता है। प्रकृति का यह नियम साधक के समझ मे ठीक आने लगता है। अनुभितयों के स्तर पर समझ में आने लग जाय और सचमुच सबर होने लग जाय, तो कल्याण सधने ही लगता है।

भगवान बुद्ध कहते हैं—

"अनिच्चा बत सद्धखारा, उप्पादवयधम्मिनो।

उपज्जित्वा निरुज्झन्ति, तेस उपसमो सुखो।।"

कर्म-सस्कार अनित्य है, उनका सवेदनाओं के रूप में उत्पाद होना और व्यय होना यह नित्य धर्म है, भ्रव धर्म है। सारी स्थितियाँ, वस्तु, घटनाएँ वदलती ही रहती है, यह बदलने वाली किया नही रकती है, परिवर्तनशीलता ही इसका नित्य स्वभाव है । अन्तर्मन की गहराई मे जाकर साधक देखता है तो यह वात समझ मे आने लगती है कि जो कर्म-सस्कार उत्पाद होकर वेहोशी मे हो जाता है, वह फिर एक नपे उत्पाद का कारण वन जाता है और एक नया कर्म-सस्कार मन पर चिपक जाता है। नया बीज फिर से पडा, फिर मे फल आया ओर फिर समाप्त हुआ, फिर बीज, फिर फत, फिर समाप्त: फिर बीज . , इसका कोई अन्त ही नही। यह उत्पाद-व्यय का चक्र अविरत चलता ही रहता है; किन्तु साधना मे देखा जाय कि उत्पाद तो हुआ, क्योंकि कर्म-सस्कार के बीज पहले जो डाले हुए है इसलिये उत्पाद तो होगा ही फल भी आया, निरुद्ध भी हो गया, निर्जरा भी हो गयी और व्यय हो गया, क्षय हो गया। उत्पाद हुआ और होण के साथ निरुद्ध हो गया,तो एक के बाद एक अतर्मन की गहराईयो मे से परते उभर कर अपर आयी, समाप्त हुईं और ऐसे एक के बाद एक परते उभर कर समाप्त होती जाय तो ऐसा मुख (प्रमोद) मिलता है, जिसके सामने अन्य मुख तुन्छ है। ऐसी परते पूरी तरह क्षय हो जाय, तो 'निब्बाण परम सुख' निब्बाण का परम-मुख उपलब्ध होता है।

प्रकृति के दो अटूट नियम

यह सारा खेल कैसे चलता है, इसको समझना चाहिए। प्रकृति के दो नियमों को समझ लेना चाहिए। एक ओर, सस्कारों के सवर्धन का नियम है,वे वढते हैं,वढते ही है, 'उप्पाद-वय-धिम्मनों 'चलते ही रहता है, और दूसरी ओर, यदि इस सम्कार-मवर्धन पर सवर द्वारा रोक लगा दी गयी, रोक लगाना आ जाय तो पुराने मस्कार घटने का काम, श्रीण होना शुरू हो जाता है। भगवान कहते हैं 'श्रीण पुराग नवनित्य सम्भव '। नये वनना वन्द हो जाते हैं और पुराने श्रीण होने लग जाने हैं। इस प्रकार, सभी सस्कार समाप्त हो जाते हैं। तब भगवान कहते हैं.——

१४८ विपश्यना साधना

'विसद्धारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झगा' याने 'चित्त संस्कारो से मुक्त हो गया, तृष्णा का समूल नाश हो गया।' जिसने संवर करना शुरू किया, उसके सस्कारो की निजंरा होती जाती ही है। और अन्तत. मुक्त अवस्था प्राप्त होगी ही। यह एक उदाहरण से समझे—

धरती मे एक वटवृक्ष का बीज बोते हैं। उस नन्हें से बीज मे कितना विकाल वटवृक्ष समाया हुआ है। प्रकृति उसे बाहर लाती है। कितना बडा वृक्ष निकल आता है उस नन्हें से एक बीज में से! अनेक फल आते हैं, हर मौसम में। बीज एक ही था, किन्तु फलो पर फल अनेक मौसमों में आते ही रहते हैं, जब तक वह वृक्ष जर्जरिन न हो जाय। प्रकृति का नियम है, बढता ही जाता है, बढता ही जाता है। बढने का नाम ही माया है। खूव फैलता है, विशाल होता है, इसलिए ही 'विश्व' कहा गया हे। फल देना शुरू किया, ऋतु-ऋतु में फल ही फल आते है। वृक्ष जर्जरित हुआ, मृत्यु को प्राप्त हुआ, फिर भी कहानी समाप्त नहीं होती। एक बीज ने जितने फल दिये, वह हर फल एक या अनेक बीज लेकर आता है। उसी प्रकार के गुणधर्मों का बीज लेकर आता है। और, हर बीज के अन्दर विशाल वृक्ष समाया हुआ है। किसी उपजाऊ धरती पर बीज गिर जाय,तो फिर से विशाल वृक्ष होगा। फिर अनेक फल आने प्रारम्भ होगे, आते ही जाएँगे। और, हर फल अपने साथ बीज नेकर आता है और बीज फिर विशाल वृक्ष उत्पन्न करता है। बस, यह ससार-चक्र चलता ही रहता है, चलता ही रहता है। इसका अन्त नहीं, कितना बढावा, कितना फैलाव होते ही जाता है।

एक ओर, यह सचाई है कि एक बीज डाल दिया तो कैसे फैलाव होता ही जाता है। तो कैसे इस पर रोक लगे! हर फल अपने साथ बीज लेकर आता है, किन्तु यदि उसको उपजाऊ धरती न मिले, तो बीज ममाप्त हो ही जायेगा, वह किसी चट्टान पर फेक दिया जाय, तो नही उपजेगा।

इसी प्रकार, हर संस्कार अपना कर्मफल लेकर आता है और उसमे दु ख समाया हआ है, क्योंकि वह अपने साथ दु ख का बीज लेकर आता है। हर दु ख का बीज अज्ञान से, अविद्या से, या वेहोशी से उपजाऊ धरती पर डाल दिया गया, तो फिर से अनेक कर्मफल लेकर उत्पन्न होते ही जाता है। दु ख से व्याकुल होना, दु खी रहना, नया सस्कार डालना और हर नया सस्कार फिरसे दु ख साथमे लेकर नया कर्म-फल लाता है। और फिर से, हर फल दु ख के सस्कार के बीज उत्पन्न करता है। इस प्रकार, यह ससारचक्र चलते ही रहता है। इसका कही अन्त नही। किन्तु इस बीज को उपजाऊ धरती देना बद कर दे, याने नये सस्कार बनाने बन्द कर दे, होश रहे, प्रज्ञा जागती रहे, तो नये कर्मफल नहीं बनेगे। अब रोक लग गयी, ससार-चक्र धर्म-चक्र में परिवर्तित हो जाता है।

कर्मफल यह दुख की चिनगारी है। इस समय प्रजा का होण रहा तो यह

चिनगारी जितना जलावन लेकर आयी है, वह जल कर समाप्त हो जायेगी। चित्त मैं ती से भर जायगा, तो चिनगारियाँ समाप्त हो जायगी। इसिनये सवर करना चाहिए। चित्त में गहराईयों तक रोक लगनी चाहिए। चित्तधारा पर दुख की चिनगारी आयी और यदि समता खो दी, तो दुख को वढावा मिलेगा। यदि सवर हुआ, तो दुख घटने लग जायगा। नया सस्कार नहीं बनेगा तो पुराने सस्कार घटने लग जाएँगे। जलावन जले और उसपर नया जलावन नहीं दिया तो जलकर समाप्त हो जायगा। कर्मसस्कारों का कितना भी संग्रह हो, नये नहीं बनाएँगे, तो पुराने समाप्त होते ही रहेगे।

कोध आया तो, अगला क्षण फिर कोध, उसके अगला क्षण फिर कोध, हम घंटो व्याकुल होते ही रहते हैं। भय आया तो भय, फिर भय, फिर से भय वना ही रहता है। वामना जागी, तो कितनी ही देरी तक वह वनी ही, वनी ही रहती है। इसको रोक लग जाय, तो चित्तधारा को वहने के लिए कोई-न-कोई आधार आवण्यक होता है। इस कारण ही पुराने सस्कार उखड कर ऊपर आते हैं। जब हमने नये सस्कार नहीं बनाए, तो चित्त-धारा के प्रवाह को धक्का देने के लिए पुराने सस्कार उखडेंगे ही। उसीको त्वरतिकरण कहते हैं। पुराना संस्कार जल्दी पकता है, तब कोई न कोई संस्कार अपना सिर उठाएगा, फल लेकर चित्त-धारा पर आएगा ही। इसीको 'उदीणीं ' कहते हैं।

पुराने किसी कर्म का फल जब चित्त-धारा पर आता है, तो जैसा कर्म था वैसा हो, फल आएगा। दु खद फल आया, तो फिर वेहों जो में सस्कार डालने जुक्त हो जायेंगे। तब साधक इस कर्मफल का द्वेष करना प्रारंभ करता है, 'दु ख नहीं चाहिए, नहीं चाहिए 'का चिंतन करता है। उसी प्रकार यदि सुखद फल आया तो राग करता है और 'चाहिए, अच्छा लगता है, चाहिए 'का चिंतन करता है। तब नये सस्कार बनाना जुरू हो जाता है। अब पुराने सम्कार उखड़ने की वारी नहीं आती। किन्तु, यदि नये संस्कार होंश में रह कर बनाने बद कर दिये जाय और चित्त को समता में रखा जाय, कोई प्रतिक्रिया नहीं की जाय तो नये सस्कार नहीं बनेगे। फिर पुराने सस्कार उभर कर उपर आएँगे, उदीर्णा होंगी। और इस समय भी नये सस्कार नहीं बनाये, तो फिर पुराने संस्कार उभर कर उपर आएँगे और समाप्त होंगे। बस, यह कम बन जाता है। तब पुराने संस्कारों का चाहे कितना ही सग्रह क्यों नहों, वे उखडेंंगे, निर्जरा होंगी, क्षय हो जायगा। तब सस्कार समाप्ति का रास्ता निकल आया। यही 'उपिज्जित्वा निरुज्जित्त' है। तब देर-सबेर सचित कर्म-सस्कार समाप्त होंगे ही, वजर्ते कि प्रजा जागती रहे। तब सही सुख मिनेगा, दु ख से छुटकारा मिनेगा।

भगवान एक उदाहरण से समझाते हैं। कासे का वर्तन छेड दिया गया तो उस पर टकार कितनी देरी तक झनझनाती है। यदि उसे फोड दो, तो झंकार वन्द हो जायेगी या उसपर हात रख दो, तो झनझनाना बन्द हो जायगा। अत कुछ तो करो, कही तो सबर करो। यह तभी होगा, जब हम अन्तर्मुखी होकर अपनी ओर समता से, प्रज्ञा से देखना णुरू कर देगे। नया सस्कार बनाना हम बन्द कर देगे तो संस्कारों का सबर्धन होना बन्द हो जायगा। तब पुराने सस्कार उखड कर क्षय होते जायेगे। अब जीवन मे समता आने लगेगी, भीतर की समना बाहर आने लगेगी और चित्त मे मैत्री तथा करणा जागने लगेगी, चिन्न आनद से भरने लगेगा और जीवन मे मुख से जीने का रास्ता खुल जायगा।

भगवान कहते है--

" फुट्ठस्स लोकधम्मेहि चित्त यस्स न कम्पति । असोक विरज खेम एत मङ्गलमृत्तम ॥ "

लोक-धर्मों का सम्पर्ण जीवन में होता ही रहता है। चढाव-उतार आता ही रहता है। जय-पराजय, मुखद-दु खद स्थित आती ही रहती है। ये दृन्द चलते ही रहते हैं। इन सभी स्थितियों में इनका चित्त को स्पर्ण जब जब होता हे, तब तब चित्त कम्पायमान नहीं होता, समता में रहता है, प्रतिक्रिया नहीं करता, रोने पीटने नहीं लगता, विरज रहता है याने नया मैल नहीं डालता, जान्त, निर्भय रहता हे, यहीं उत्तम महगल है। यह सधने लगा तो, अगला क्षण अच्छा ही होगा। अब उस साधक को किसी बात का भय नहीं है, वह निश्चित है। अत समता जितनी जितनी रहतीं है, उतना उतना महगल सधने लग जाता है।

महापुरुपो के भी जीवन में चढाव-उतार आने ही है। तो साधारण लोगों के जीवन का क्या कहना । कोई नहीं नचा है इससे। कैंसे हम स्वय समता के साथ रहे, यही भगवान सिखाते रहे। केवल उपदेणों से ही नहीं, अपितु भगवान ने एक अनूठी विद्या सिखायी। उस विद्या के वल पर अन्तर्मन में समता पुष्ट होने लगी, प्रज्ञा पुष्ट होने लगी, जील समाधि में, प्रज्ञा में पुष्ट होने लगी, तो इस ससार में अपना कर्तव्य करते करते साधक धर्म-चक्र में परिवर्तित हो ही जाता है। वह नितान्त गृढ़ अवस्था पर पहुंच ही जाता है। उसे शान्ति प्राप्त होती ही है।

विपश्यना के अभ्याम द्वारा हम नये सस्कार वनने नहीं देंगे और पुराने संस्कार उखड कर समाप्त करते रहेंगे, तो एक समय ऐसा आने ही वाला है, जब कि चित्त मैंत्री और करणा से भर उठेगा। तब चित्त की विणुद्धि होती जाएगी और जीवन में आनद भर जायगा। ऐसी है यह विपश्यना साधना, जो सब का मगल, कल्याण करनेवाली, इसी जीवन में निर्वाण के साक्षात्कार तक ले जाने वाली विधि है।

भगवान कहते है--

"सब्वे सद्दखारा अनिच्चा'ति, यदा पञ्जाय पम्सति । अथ निव्विन्दति दुक्खे, एस मग्गो विमुद्धिया ॥" "सारे संस्कार अनित्य है। जो कुछ उत्पन्न होता है, वह नव्ट होता हो है। इस सचाई को जब साधक विपण्यना-प्रज्ञा से देखता है, तो उस के सभी दु ख दूर हो जाते है, ऐसा है यह विशृद्धि का मार्ग।"

"सब्बे संडखारा दुक्खा'ति, यदा पञ्जाय पस्सिति । अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसृद्धिया ।।"

-धम्मपद

"सारे सस्कार दुख है, जो कुछ उत्पन्न होता है, वह नाण होने के कारण दु.ख ही है। इस सचाई को जब साधक विपण्यना-प्रज्ञा से देखता है, तो उसके सभी दुख दूर हो जाते है। ऐसा है यह विणुद्धि का मार्ग।"

" सब्बे धम्मा अनत्ता'ति, यदा पञ्जाय पस्सति । अथ निव्वन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥ "

—धम्मपद

"सभी धर्म अनात्म है, याने लौकिक अथवा लोकोत्तर जो कुछ भी है, वह सब अनात्म है, 'मैं ' 'मेरा ' नहीं है, मेरे वणीभून नहीं है। इस सचाई को जब साधक विपश्यना-प्रज्ञा से देखता है, तो उसके सभी दु ख दूर हो जाते हैं। ऐसा हे यह विजृद्धि का मार्ग।"

" मोह भिवखवे, एकधम्म पजहथ । अह वो पाटिभोगो अनागामितया ।।"

--इतिवृत्तक

"भिक्षुओ, केवल एक मोह का त्याग कर दो, तो मै नुम्हारे अनागामी (मुक्त) होने की जामीन लेता हू।"

मोह याने मूढता, अज्ञान अवस्था, अविद्या। मोह अवस्था मे ही हम नए नए सस्कारों का सृजन करते रहते हैं, मन को नए नए विकारों से विकृत करते रहते हैं। हमें होण ही नहीं रहता कि हम क्या कर रहे हैं। हम अपने आपको राग के बन्धनों में जकड़े रखते हैं देंप के बन्धनों में जकड़े रखते हैं। इस अनजान अवस्था में इन बन्धनों की गाठे हम बान्धते ही रहते हैं।

यदि मोह दूर हो याने हमे होग रहे, सावधानी रहे, जागरूकता रहे, नो हम अपने चित्त पर नए सस्कारो की गहरी लकी रे पडने ही नही देगे, अपने आपको राग और द्वेप के बन्धनों में बन्धने ही नहीं देगे। यह ज्ञानपूर्ण जागरूकता ही प्रज्ञा हे, जो मोह को जड से उखाड फेकती है।

अत हमे प्रज्ञा को जाग्रत रखने के लिए और उसे पुष्ट बनाए रखने के लिए विषण्यना का अभ्यास करते रहना है।

स्मृति और सम्प्रजन्य

हर क्षण की जागरूकता स्मृति है और हर स्थिति का समता से निरीक्षण सम्प्रजन्य है। स्मृति और सम्प्रजन्य एक ही गाडी के दो पहिये है। स्मृति और सम्प्रजन्य ये दोनो ही तीव आदर के साथ सम्पन्न करते रहना चाहिए। चार विपश्यनाएँ

काया के अग-प्रत्यग का निरीक्षण कायानुप्रग्यना है। अग-अंग में स्थूल और मूक्ष्म सवेदनाओं की अनुभूतियाँ, जो कि कभी सुखद, कभी दुखद, कभी न मुखद न दुखद होती रहती है। उन्हें द्रष्टाभाव से निरीक्षण करना वेदनानुप्रथमा है।

चित्त में उत्पन्न होनेवाले राग-द्वेपादि विकारों का निरीक्षण करना चित्तानु-पण्यना है। चित्त की जैसी भी स्थिति होती हे,वैसी चित्त की स्थिति को समझना है।

अनित्य, दू ख, अनात्म का वोध होते रहना धम्मानुपश्यना है। चित्त पर जो अच्छा या वुरा भाव उत्पन्न होता है, वह धर्म कहनाता है।

इन चारो अनुपश्यना का विवरण आगे 'सितपट्ठान' अध्याय मे दिया गया है। ये चारो विपश्यनाए कम अधिक प्रमाण मे एक साथ चलती रहती हे। इनमें वेदनानुपश्यना विशेष महत्वपूर्ण है। इसका अन्य तीनो से सम्बन्ध है। 'वेदना' काया के आधार पर ही अनुभूत होती है। वह चित्त द्वारा ही अनुभूति की जाती है। प्रत्येक चित्त-विकार एक सूक्ष्म सवेदना से सम्बन्धित है। इसी कारण से वेदनानु-पश्यना का अपना एक विशिष्ट महत्व है। इस एक की पुष्टि मे चारो की पुष्टि होती चली जाती है।

इस प्रकार, अर्न्तावपश्यनाओ द्वारा स्वय अपने अनुभूतियो से सत्य का साक्षात्कार किया जाता है। यह शरीर तो अप्टकलापो का, सूक्ष्म परमाणु कणो का पुजमात है और अनित्यता, परिवर्तनशीलता उसका स्वभाव है। अर्न्तावपत्रयना ही महत्व रखती है।

पश्वी, अग्नि, वायु, जल इन चारो महाभृतो से वने इस शरीर के परमाणु कण शरीर के भीतर अपने गुण, धर्म, स्वभाव का प्रतिक्षण प्रदर्शन करते ही रहते हैं। वीधती हुई तीज समाधि के वल पर ही इस परिवर्तनशील शरीर-धारा के प्रवाह का निरीक्षण किया जाता हे और इसी प्रकार सतत परिवर्तनशील चित्त-धारा का भी। दोनो का अनित्य स्वभाव और दोनो का दु.ख-स्वभाव स्वय अनुभृत होता है, और तव, उनका अनात्म स्वभाव भी स्वय स्पष्ट होने लगता है। तन और मन की इस मिलीजुली प्रवाहमान् धारा मे स्थायी, स्थिर, शाश्वत, ध्रव ऐसा कुछ भी तो नहीं है, जिसे हम 'मैं ' 'मेरा ' कह सकें, जिस पर अपना आधिपत्य स्थापित कर सके। इमी प्रकार, नाम और रूप की जीवनधारा को भी निरासक्त होकर, निर्विष्त होकर देख सकने का अभ्यास आरम्भ होता है। जैसे-जैसे सूक्ष्म अनुभृतियो की गहराइयो मे हम उत्तरते जाते है, वैसे-वैसे यह निर्विष्तता भी पृष्ट होती जाती है।

जब तक आसिक्त है, तव तक आलंबन का यथाभूत दर्गन हम कर नहीं सकते। विपण्यना-प्रज्ञा द्वारा जैसे जैसे आसिक्त टूटती है, वैसे वैसे सभी आभ्यातरिक आलवनों का यथाभ्त, यथास्वभाव, यथालक्षण दर्गन होने लगता है; जैसे, अधेरे घर में दीपक लेकर प्रवेण करें तो वहा का अंध:कार दूर होता हैं। प्रकाण उत्पन्न होता है, तो वहां की सभी वस्तु साफ साफ दिखाई देने लगती है। इसी प्रकार, प्रज्ञा के उत्पन्न होने से अविद्या का अंध:कार दूर होता है, विद्या का उजाला जाग उठता है, आर्यसत्यों का प्रकटीकरण होता है और अन्तिम सत्य का, परमार्थ-सत्य का माक्षात्कार होता है।

इस विणुद्धिमार्ग का वर्णन और अधिक विस्तार से आगामी अध्यायों में करेंगे। इसके पूर्व प्रतीत्यसमृत्पाद को समझना चाहिए, जो अगले अध्याय में स्पण्ट किया गया है।



अध्याय २३ वा

'पटिच्चसमुष्पाद' संसारचक

'प्रतीत्यसमुत्पाद' को पालि भाषा में 'पटिच्चसमुप्पाद' (The law of dependent origination) कहते हैं।

दु ख-समुदय (उत्पत्ति) का हेतु-दु ख की उत्पत्ति कैमे होती है-इसका स्थाभूत ज्ञान-दर्शन दु:ख निरोध के लिए अत्यंत आवश्यक है। इस त्रम को प्रतीत्य-समुत्पाद (हेतु-फल-परम्परा) कहते हैं। बुद्ध देशना में इसका बहुत ऊँचा स्थान है।

इसके होने पर, इस हेतु, इस प्रत्यय (कारण) से, वह (फल) होता है। इसके उत्पाद से, उसका उत्पाद होता है। इसके न होने पर वह नहीं होता। इसके निरोध ने वह निरद्ध होता है। यह हेतु-फल-परम्परा है। कोई वस्तु शाञ्चन नहीं है, सभी धर्म क्षणिक हे और हेतु-प्रत्यय-जनित है।

'हेतु' तीन दोप है—राग, हेप, मोह। ये चित्त की अवस्थाओ को अभि-संस्कृत (संस्कारो से व्याप्त) करते हे। अत. ये अवस्थाएँ महेतुक कहलाती है। इसके विपक्षभूत प्रत्यय (पन्चय) धर्मों का विविध सम्बन्ध है। जो धर्म जिसकी उत्पत्ति में या निवृत्ति मे उपकारक होता है, वह उसका 'प्रत्यय' कहलाता है।

राजकुमार सिद्धार्थ राजवैभव को छोडकर दुख के कारण और दु.ख-निरोध के मार्ग की खोज मे चल पड़े। वे प्रथम तापस आलार कलाम के पास गये। सिद्धार्थ ने पूछा, 'जरा-मरण-रोग से मत्त्व (जीव) कैंसे विमुक्त होना है?' आलार ने अपने जास्त्र के निज्वय को वताया। उन्होंने मंसार की उत्पत्ति और विवर्त्तन को समझाया। तत्त्वों की जिक्षा देकर उन्होंने नैष्ठिकपद की प्राप्ति का उपाय भी वताया। समाधि के सात ध्यानो को उन्होंने सिखाया। किन्तु सिद्धार्थ को आलार की जिक्षा से सन्तोप नहीं हुआ।

विशेष जानने के लिए सिद्धार्थ उद्रक रामपुत्र नामक तापस के पाम गये। उन्होंने आठवा ध्यान सिखाया। साख्ययोग की शिक्षा दी। किन्तु, इनके भी दर्शन से सिद्धार्थ को सतोप नहीं हुआ। तव वे अनुत्तर (सर्वश्रेष्ठ) शान्तिवर-पद की गवेषणा में 'उक्वेला' आये और उन्होंने नेरंजना नदी के तट पर आवास किया। सिद्धार्थ ने विचार किया, 'मुझ में भी श्रद्धा है, वीर्य है, स्मृति है, समाधि है और प्रजा है। मैं स्वयं ही सत्य का साक्षात्कार कहाँगा। 'सिद्धार्थ के साथ पांच अन्य भिक्ष भी थे। कालान्तर में सिद्धार्थ ने अनुशन-वृत्त यह समझकर किया कि इससे वे

जन्म-मरण पर विजय प्राप्त करेगे। वे एकतिल-तण्डुल पर रहने लगे। इसका परिणाम यह हुआ कि वे अत्यन्त कृश हो गये और केवल त्वक् (त्वचा) व अस्थि (हड्डी) शेष रह गयी। तव उनको मालूम हुआ कि यह मार्ग विराग, बोध, मुक्ति के लिए अयोग्य है, दुर्वल साधक इस पद को नहीं पा सकता। सिद्धार्थ गौतम फिर से भोजन करने लग गये। जब शरीर और मन स्वस्थ हुआ, तव उन्होंने समाधि लगायी। उनके साथ के पाच भिक्षुओं ने असन्तुएट होकर उनका साथ छोड दिया।

सिद्धार्थ कृतसकल्प हो अश्वत्थ पेड के नीचे पर्यकवद्ध आसन लगाकर बैठ गये। तब उन्होंने यह प्रतिज्ञा की, 'जबतक मैं कृतकृत्य नहीं हो जाता, तबतक इसी आसन पर बैठा रहगा।' राित के प्रथम याम में उनको पूर्व-जन्मों का ज्ञान हुआ। दूसरे याम में दिव्य-चक्षु विणुद्ध हुआ, अन्तिम याम में द्वादण प्रतीत्य-समृत्पाद का साक्षात्कार हुआ और अरुणोदय में उनको सर्वज्ञता का प्रत्यक्ष हुआ, सम्यक् सम्बोधि प्राप्त हुई। यही उनका बुद्धत्व था। उस दिन से वे सम्यक् सम्बुद्ध कहलाने लगे।

सर्वज्ञता का साक्षात्कार कर भगवान ने सर्वप्रथम ये प्रीतिवचन (उदान) कहे —

"अनेक-जाति-ससार सन्धाविस्स अनिव्विस । गहकारक गवेसन्तो दुक्खा जाति पुनप्पुन ।। गहकारक [।] दिट्ठोसि पुन गेहं न काहसि । सब्वा ते फासुका भग्गा गहकूट विसिद्धित । विसद्धार गत चित्त तण्हान खयमण्झगा ।।"

"अनेक जन्मो तक विना रके ससार मे दौडता रहा। इस कायाक्ष्पी घर बनाने वाले की खोज करते हुए पुन पुन दु खमय जन्म लेता रहा। हे गृहकारक। (हे घर बनाने वाले) अब नुझे देख लिया है। अब तूपुन घर नही बना सकेगा। तेरी सारी कडियाँ टूट गई, गृहणिखर ढह गया, गिर गया। चित्त सस्कारों मे विहीन हो गया। तृष्णा का सम्ल नाश हो गया।

सात सप्ताह तक भगवान विविध वृक्षो के नीचे बैठकर विमुक्ति-मुख, निर्वाण का आनन्द लेते रहे।

पहले उनका विचार 'आलार कलाम 'और 'उड़क रामपुत्र 'को धर्मोपदेण (देणना) देने का हुआ। किन्तु समाधि द्वारा यह जानकर कि वे अव जीवित नहीं है, उन्होंने उन पाँच भिक्षुओं को धर्म का उपदेश करने का निश्चय किया जो उनका साथ छोडकर 'ऋपिपत्तन 'मृगदाव ('सारनाथ 'काशी के पास) चले गये थे।

१५६ विपश्यना साधना

आषाढ पूर्णिमा के दिन उनका पहला उपदेश 'सारनाथ' में हुआ। यह उपदेश 'धर्मचक्र-प्रवर्त्तन-सूत्र' नाम से विष्यात है। यही धर्मचक्र का प्रथम बार प्रवर्त्तन हुआ। इसिलिए सारनाथ भिक्षुओं का एक तीर्थ बन गया। पाचो भिक्षु भगवान के प्रथम शिष्य हुए।

भगवान को सम्बोधि प्राप्त हुई उसी समय प्रतीत्य-समुत्पाद का साक्षात्कार हुआ। तब भगवान ने उस बाबत का उपदेश इस प्रकार दिया — अनुलोम—(अवरोहण: पतनोन्मुख)

"अविज्जापच्चया सङ्खारा, सङ्खारपच्चया विञ्ञाण, विञ्ञाणपच्चया नामरूपं, नामरूपपच्चया सळायतन, सळायतनपच्चया फस्सो, फस्सपच्चया वेदना, वेदनापच्चया तण्हा, तण्हापच्चया उपादान, उपादानपच्चया भवो, भवपच्चया जाति, जातिपच्चया जरा-मरण-सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्स—उपायासा सम्भवन्ति । एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स समुदयो होति ॥ "

अर्थ — अविद्या के कारण से सस्कार होते हैं। संस्कार के कारण से विज्ञान, विज्ञान के कारण से नाम-हप, नाम-हप के कारण से छ. आयतन, छ आयतन के कारण से स्पर्श, स्पर्श के कारण से वेदना, वेदना के कारण से तृष्णा, तृष्णा के कारण से उपादान, उपादान के कारण से भव, भव के कारण से जन्म, और जन्म के कारण से बूढा होना, मरना, शोक करना, रोना—पीटना, दु:ख, वेचैन व परेशान होना होता है। इस प्रकार सारा का सारा दु ख-समुदाय ही उठ खडा हो जाता है। प्रतिलोम — (आरोहण. उन्नोन्मुख)

"अविज्जाय त्वेव असेस-विराग-निरोधा सद्धारिनरोधो, सद्धारिनरोधा विञ्ञाणिनरोधो, विञ्ञाणिनरोधा नामरूपिनरोधो, नामरूपिनरोधा सळायतन निरोधो; सळायतनिरोधा फस्सिनिरोधो, फस्सिनरोधा वेदनानिरोधो, वेदनानिरोधा तण्हानिरोधो, तण्हानिरोधा उपादानिनरोधो, उपादानिनरोधा भविनरोधो, भविनरोधा जातिनिरोधो, जातिनिरोधा जरा-मरण-सोक-परिदेव-दुम्ख-दोमनस्स-उपायासा निरुज्झिनत । एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स निरोधो होति।" अथ .—अविद्या के सम्पूर्णत रुक जाने से सस्कार रुक जाते हैं । सस्कार-के रुक जाने से विज्ञान रुक जाता है। विज्ञान के रुक जाने से नामरूप, नामरूप रुकने से छ आयतन, छ आयतन रुकने से स्पर्श,स्पर्श रुकने से वेदना, वेदना रुकने से तृष्णा, तृष्णा रुकने से उपादान, उपादान रुकने से भव, भव रुकने से जन्म, जन्म रुकने से बूढा होना, मरना, जोक करना, रोना-पीटना, दु.ख, वेचैन और परेशान होना रुकता है। इस प्रकार, सारा का सारा दु ख-समुदाय ही रुक जाता है।

अनुलोम यह ससारचक है, भवचक है और प्रतिलोम यह भवचक मे धर्मचक मे परिवर्तन है।

प्रतीत्यसमुत्पाद 'क्लेश, कर्म और वस्तु' है। बीज से अंकुर, पत्नादि उत्पन्न होते है, इसी प्रकार क्लेश से 'क्लेश, कर्म और वस्तु ' उत्पन्न होते हैं। इस भवचक के अविद्या और तृष्णा मूल कारण है। इनके निरोध से धर्मचक-परिवर्तन होता है।

इस तरह 'अविद्या ही है' जो संस्कारों को जन्म देती है। इन संस्कारों से ही सभी
प्राणियों में विज्ञानरूपी जीवनधारा प्रवाहित होती है। विज्ञानरूपी जीवनधारा के
स्थापित होते ही नाम और रूप (चेतन और जट) स्वतः परस्पर आश्रित हो, उत्पन्न
हो जाते है। नाम और रूप से मन और शरीर बनता है और छ इन्द्रियों का विकास
होता है 'इन इन्द्रियों से स्पर्श उत्पन्न होता है और इन्द्रियों द्वारा विषयों का स्पर्श
होते ही चेदना (सुखद, दुखद, अमुखद-अदुखद) उत्पन्न होती है। चेदना से तण्हा
(तृष्णा) उत्पन्न होती है और तण्हा से उपादान (तीन्न लालसा)। यह उपादान ही है
जो भव (जन्म) का कारण है। यह भव ही जरा, रोग, मृत्यु, शोक, परिताप, पीडा
आदि का कारण है, जो सब के सब दु.ख-रूप है। इस प्रकार भगवान बुद्ध ने जान
लिया कि दुख-स्कन्ध का मूल कारण अविद्या ही है। वैसे, मोटे तोर से हम कह सकते
हैं कि दूख का कारण तृष्णा है।

समाधि (एकाग्रचित्त) के वल से विषश्यना द्वारा हम भीतर की ओर देखते हैं और परमाणुओ के प्रकम्पन, विकीर्णन और सघर्षण की तीव वेदना महसूस करते हैं। तभी हमें इस 'आन्तरिक दु ख' का यथार्थ बोध होता है। इस सत्य को न जानना ही अविद्या है और इसे अपने परमार्थ रूप में जान लेना ही अविद्या का नाश करना है। उस अविद्या का, जो कि दु ख की जननी है, जो कार्य-कारण शृद्धखला द्वारा इस जीवनधारा को प्रवाहित करती है, जो स्वभाव में ही जरा, व्याधि, पीडा, परिताप और चिन्ता आदि से परिपूर्ण है, नाश करना है।

प्रतीत्य-समुत्पाद के वारह अङ्ग इस प्रकार है --

(१) अविद्या, (२) सस्कार, (३) विज्ञान, (४) नामरूप, (५) पडायतन, (६) स्पर्श, (७) वेदना, (८) तृष्णा, (९) उपादान, (१०) भव, (११) जाति, (१२) जरा-मरण।

ये तीन काण्टो मे विभक्त है — अविद्या और संस्कार अतीत मे पूर्वभव में (पिछले जन्म मे), जाति और जरा-मरण अपर भव मे (अगले जन्म मे), शेष आठ अद्यग प्रत्युत्पन्न भव मे (वर्तमान जन्म मे)। मध्य के आठ अद्यग सव सत्त्वों के प्रत्युत्पन्न भव मे सदा पाये जाते ही है, ऐसा नहीं है। यह 'परिपूरिन्' सत्त्व के अभिप्राय से है, जो सब अगभूत अवस्थाओं से होकर गुजरता है। जिसका अकाल मरण होता है या जिसका मरण गर्भावस्था में होता है, वह सत्त्व 'परिपूरिन' नहीं है।

प्रतीत्यसमुत्पाद को दो भागो मे भी विभक्त कर सकते है। पूर्वान्त (अतीत भव १-२, अपने फल के साथ ३ से ७) और अपरान्त (अनागत) भव के हेतु ८ से १० और अनागत-भव ११-१२ के साथ)।

बौद्ध-शास्त्रों के अनुसार जो वस्तु अपने ज्ञान की सीमा से परे है अथवा जो अपने ज्ञान का विषय नहीं हो सकती, उसपर विचार करना अनुचित माना गया है। यदि पृद्गल हठात् ऐसा करेगा तो उसे वस्तुतत्त्व का सम्यक् ज्ञान न होकर मितश्चम ही होगा। अत पुरुपार्थी साधक को मनुष्य-जीवन का जो दुर्लभ क्षण प्राप्त हुआ है, उसका लाभ उटाने की दृष्टि से अपने निर्वाण की सिद्धि के लिए ही प्रयत्न करना चाहिए। उस क्षण का निरर्थक तर्क-वितर्क, बुद्धि-विलास मे अपन्यय करना श्रेयस्कर नहीं है।

प्रतीत्यसमुत्पाद के ज्ञान के विना निर्वाण की प्राप्ति स्वप्न मे भी सम्भव नहीं है. इसलिए इसका अभ्यास पुन पुन करना चाहिए, इसे विस्तार से जानना चाहिए।

'प्रतीत्यसमुत्पाद 'को पालि भाषा में 'पटिच्चसमुष्पाद 'कहते है। पटिच्च याने प्रत्यय—कारण ऐसा अर्थ है। सम याने सह, साथ और उष्पाद का अर्थ उत्पाद, उत्पन्न ऐसा है। पूर्ण अर्थ हुआ 'इस कारण के साथ यह उत्पन्न हुआ।'

'पच्चयसामिग परिच्च सम सह च पच्चयुप्पन्नधम्मे उप्पादेतीति पटिच्च-समुप्पादो 'अर्थात्, जो प्रत्ययसमृह प्रत्ययसामग्री की अपेक्षा करके सम और साथ, प्रत्ययोत्पन्न धर्मों का उत्पाद करता है, वह प्रत्ययसमूह 'प्रतीत्यसमृत्पाद' है। उदाहरण. पृथ्वी मे बीज बोने से अकुरित होता है। किन्तु साथ मे पानी चाहिए, वैसे ही सूर्यप्रकाश भी चाहिए। अत पृथ्वी, सूर्य और वर्पा आदि की सहायता से वह वढ कर वृक्ष वन कर फूल-फल देता है। यहाँ वीज प्रत्ययसमूह है और पृथ्वी, सूर्य और वर्पा प्रत्यय-सामग्री साथ मे है और वृक्ष-फल प्रत्ययोत्पन्न है।

'अविज्जापच्चया संदुखारा ' इसमे अविद्या कारण-'प्रत्यय' है, सस्कार कार्य-'प्रत्ययोत्पन्न ' है। सद्धखारपच्चया विञ्ञाण ' इसमे सस्कार कारण-'प्रत्यय ' है और विज्ञान कार्य-'प्रत्ययोत्पन्न ' है। इस प्रकार पूर्व-पूर्व कारण-प्रत्ययोद्वारा पिज्चम-पिच्चिम कार्य-प्रत्ययोत्पन्न धर्मों का उत्पाद होता है। अर्थात् प्रत्ययसमूह प्रत्ययोत्पन्न धर्मों को उत्पन्न करते है। 'समुत्पाद ' णब्द मे 'सम् ' शब्द 'सम ' एवं ' मह ' अर्थ मे है। 'सम ' का अभिप्राय है—' अविद्या द्वारा सस्कार उत्पन्न करते समय अविद्या केवल सस्कार का ही उत्पाद नहीं करती, अपितु सस्कार के साथ साभ उत्पन्न (सहभू) चित्त एव चैतसिकों का भी सम्पूर्ण और समस्पं से उत्पाद करती है, न्यूनाधिक उत्पाद नहीं करतीं और एक साथ उत्पाद करती है, इसलिए 'सम जब्द है।

प्रतीत्य समुत्पाद के प्रारम्भ मे अविद्या है। इसका अर्थ यह नहीं है कि सर्व-प्रथम प्रत्यय अविद्या है, क्योंकि ससारचक्र का कोई आदि नहीं है। अविद्या के आवरण के कारण ही सत्त्व ससार-चक्र मे घृमते रहते है।

प्रतीत्यसमृत्पाद यह सिद्धात सत्त्वों के पचस्कन्ध 'नाम-हप' ही है। यह कारण-कार्य-परम्परा से प्रवाहमान् है और लगातार दु खो का अन्त नहीं है। विपश्यना-प्रजा द्वारा ही मार्गफल-धर्म की प्राप्ति द्वारा इस प्रतीत्य-समृत्पाद ससारचक में सत्त्व वाहर निकल सकता है, निर्वाण को प्राप्त होता है और फिर इस चक्र के परे निकल जाता है।

यह प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्र, नाम-रूप-स्कन्ध के जन्म व मरण का चक्र ही हे। यह कार्य-कारण-परम्परा चक्र है। इसमें कहीं भी 'मैं ' 'मेरा ' 'आत्मा ' कहने को कुछ नहीं है।

इस सवृत्ति-सत्य में याने इस व्यवहार-ससार में हम मनुष्य, प्राणी आदि अलग अलग देखते हैं, मानते हैं, परन्तु अन्तिम सत्य में, परमार्थ सत्य में मनुष्य, प्राणी, वस्तु आदि अलग अलग कुछ है ही नहीं । इसलिए, यह ससारचक्र धुमाने का मूल कारण अविद्या व तृष्णा ही हैं । यहीं प्रतीत्यसमुत्पाद से जाना जाता है।

जैसे, आग और जलावन है। जलावन डालते गये तो आग जलती ही रहती है। उसको जलावन देते रहो तो आग लगातार जलती ही रहेगी। वैसे ही, अविद्या और तृष्णा इस ससारचक्र में सत्त्व जन्म-मरण से छूटता ही नहीं, यह चक्र चलता ही रहता है।

प्रतीत्यसमुत्पाद-चक का विभाजन इस प्रकार है -

(१) दो मूल—इस चत्र के 'अविज्जा' और 'तण्हा' दो जटे (Roots) है। जिस प्रकार किसी वृक्ष का पोषण करने वाली जहें किसी कारण नष्ट हो जाय, तो उस सम्पूर्ण वृक्ष का नाश हो जाता हे, इसी प्रकार ससार मे पुष्ट होने वाले 'सत्त्व' नामक नाम-हपात्मक स्कन्ध-वृक्ष के अविज्जा, तण्हा नामक दो जडो का विपण्यना-प्रज्ञा-शस्त्र से उच्छेद कर दिया जाय, तो स्कन्ध-वृक्ष समूल विनष्ट हो जाना है।

(२) चार सडक्षेप

सड क्षेप का अर्थ यहाँ 'भाग' (Sections) है। अतीत हेतु नामक अविज्जा और सडखारा 'प्रथम भाग' (Past causal continuum) है।

१६० विपश्यना साधना

प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) कार्यनामक विञ्ञाण नाम-रूप सळायतन, फस्म एवं वेदना 'द्वितीय भाग' (Present causal Resultant) है।

प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) कारण नामक तण्हा, उपादान एव भव 'तृतीय भाग ' (Present causal Continuum) है। अनागत कार्य नामक जाति और जरामरण 'चतुर्थ भाग ' (Future causal Resultant). हे। सोक आदि का भी इस चतुर्थ भाग मे ही समावेश किया जा सकता है।

- (३) बीस आकार (Twenty Factors)-
 - (१) अतीत भव मे पाच हेतु (Past Causal Factors) हे:— अविज्जा, सङ्खारा, तण्हा, उपादान और भव ।
 - (२) प्रत्युत्पन्न-भव मे पाच फल (Present Resultant Factors) है -विञ्ञाण, नामरूप, सळायतन, फस्स, वेदना।
 - (३) प्रत्युत्पन्न-भव मे पाच हेतु (Present Causal Factors) है.--तण्हा, उपादान, भव, अविज्जा, सदस्वारा।
 - (४) अनागत-भव मे पाच फल (Future Causal Resultant Factors) है -विञ्ञाण, नामरूप, सळायतन, फस्स, वेदना ।
- (४) बारह अड.ग (12 Links)-अविज्जा, संद्रखारा, विञ्ञाण, नाम क्ष्म, सळायतन, फस्स, वेदना, तण्हा, उपादान, भव, जाति, जरा-मरण ।
- (५) तीन अध्य (काल)—(Three Periods) अतीत (भूत) (Past), प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) (Present), अनागत (भविष्य) (Future)
- (६) तीन सिन्ध (3 Connections)—प्रतीत्यसमृत्पाद के अद्भगों में कारण-धर्मों के अन्त एवं कार्यधर्मों के आदि तथा कार्यधर्मों के अन्त एवं कारण-धर्मों के आदि को 'सिन्ध' कहते हैं। जैसे, अविज्जा सद्ध्वारा– विञ्ञाण. नामक्ष्य, सळायतन, फस्स, वेदना – तण्हा, उपादान, भव—जाति, जरा-मरण। उपर्युक्त निर्देशन में सद्ध्वारा एवं विञ्ञाण के बीच में अतीत कारण एवं प्रत्युत्पन्न कार्य की सिन्ध है। वेदना एवं तण्हा में प्रत्युत्पन्न कार्य एवं प्रत्युत्पन्न कारण की सिन्ध है। तथा भव एवं जाति के बीच में प्रत्युत्पन्न कारण एवं अनागत कार्य की सिन्ध है।
 - (1) Past Cause and present Resultant.
 - (2) Present Cause and Present Resultant.
 - (3) Present Cause and Future Resultant.
- (७) तीन वट्ट 'वट्ट ' (वर्त) णव्द चक की तरह निरन्तर घृमने के अर्थ मे है। इसे 'आवट्ट ' (आवर्त्त) भी कहते है। वर्त को वृत्त भी कहते है।
- अत 'कारणो 'के होने पर कार्य तथा कार्य के होने पर कारण ' इस प्रकार कार्यकारण के रूप मे आविच्छिन्न रूप से निरन्तर प्रवर्त्तित होते रहने वाले प्रतीत्य-

समुत्पादधर्मो को 'वट्ट 'कहते है । वारह अडगो का तीन वट्ट मे विभाजन किया गया है ।

- (१) किलेश-वट्ट अविज्जा, तण्हा एवं उपादान ।
- (२) कम्म-वट्ट कम्मभव एव सङ्खारा. (कर्म-भव एव उपपत्ति-भव भेद से भव-द्विविध है, उसमें से यहां कर्मभव का ग्रहण किया हे)
- (३) विपाक-बट्ट उपपत्ति-भव, विञ्ञाण, नामरूप, सळायतन, फस्स, वेदना, जाति एव जरा-मरण. (ये सव काय-धर्म है)
 - (1) Kılesa Vatta
 - (2) Kamma Vatta
 - (3) Vipaka Vatta

ऊपर तीन अध्व (काल) वताये है - अतीत, प्रत्युत्पन्न और अनागत । इनका विवरण इस प्रकार है:---

अतीत-अध्व--कुछ सत्त्व अतीतभव (पूर्वजन्म) मे अविद्या मे आवृत्त होने के कारण सासारिक आपित्तयो को न देख कर कुशल-अकुशल सस्कारो को कर लेते है। इसीलिए अविद्या एव सस्कार अतीत-अध्व (अतीत-काल) मे उत्पन्न धर्म हे।

प्रत्युत्पन्न-अध्व—अतीतभव मे कुशल-अकुशल सस्कारो को करने के कारण इस प्रत्युत्पन्नभव मे प्रतिसन्धि-काल से लेकर विज्ञान, नाम रूप, षडायतन, स्पर्ण, वेदना, तृष्णा, उपादान एव कर्मभव, ये आठ धर्म होते है। इन आठ धर्मो को 'प्रत्युत्पन्न-अध्व' कहते है।

अनागत-अध्व---इस 'प्रत्युत्पन्न-भव ' मे 'कर्मभव' नामक कुणल एवं अकृणल कर्म किये जाते है। अतः अनागत-भव मे जाति, जरा-मरण उत्पन्न होते है। इसीलिये जाति एव जरा-मरण 'अनागत-अध्व ' है।

(८) दो सयुक्त सत्य है-(१) दु ख-सत्य और समुदय-मत्य (उत्पत्ति-सत्य) (२) अविद्या के आवरण मे मार्ग एव निरोध-सत्य।

'नामरूप' ही मन-शरीर है, जिसको 'पञ्चस्कन्ध' कहा गया है। पालि भाषा में इसे 'पञ्चखन्ध' कहते हैं और सक्षेप में 'खन्ध' कहते हैं। अब आगे 'खन्ध' का प्रयोग किया गया है, उसे मन-शरीर समझना चाहिए।

प्रतीत्यसमृत्पाद यह ससारचक है और कुछ नहीं, अपितु अपने स्वय के 'खन्ध ' ही है। साधक को अपना स्वय का 'खन्ध 'ही यह चक है ऐसा जानना चाहिए। खन्ध और अन्य कुछ नहीं, किन्तु हर क्षण अर्गाणतवार उदय-व्यय होनेवाले प्रकम्पों का, तरन्गो का पुजमात्र है। यही दुःख सृजन करते है और यह दुःख ही दु ख-सत्य है। साधक अपने अन्तर्मन द्वारा इसकी ठीक अनुभूति करता है, जैसा है वैसा ही जानता है और तव णाश्वत दृष्टि, उच्छेद दृष्टि, सत्काय दृष्टि समाप्त हो जाती है।

साधक को पिटच्चसमुप्पाद के प्रदीर्घ अभ्यास द्वारा भलीभाति यह समझ लेना चाहिए। इसके समझने से खन्ध का उदय-व्यय का ज्ञान पुष्ट होता है। कार्य-कारण परम्परा, हेतुफल परम्परा का यथार्थ ज्ञान हो जाता है। मिथ्या दृष्टि जो णाण्वत एव उच्छेद दृष्टि है, सत्काय दृष्टि है, यह समान्त हो जाती है।

साधक विपश्यना-प्रज्ञा द्वारा उदय-व्यय की अनुभूति करता है, तो इन्ही उदय-व्यय होनेवाले प्रकम्प-तरन्गों से जानता है कि इसमें स्त्री, पुरुप कुछ नहीं है। आत्मा कहने जैसा कोई नहीं है, सत्काय दृष्टि (Egoism) से वह वाहर निकल आता है 'जिसे तदद्य-प्रहाण' कहा है।

पच्चय-परिग्ग ज्ञान, जो कारण-कार्य परम्परा का ज्ञान है, साधक को प्राप्त होता है।

माधक जब जानता है कि यह पञ्चखन्ध का उत्पाद का कारण अविद्या, तृष्णा और सस्कार ही है, तो फिर (१) ईंग्वर निर्माण दृष्टि - यह मानना कि यह सब ईंग्वर हारा निर्मित है, (२) अक्रिय दृष्टि - कुशल और अकुशल कमें द्वारा कोई पाप-पुण्य निर्मित नहीं होता, यह मानना और (३) अहेतुक दृष्टि - यह मानना कि कोई भी कार्य या फल ये सब अकारण उत्पन्न होते है, सभी स्थितियाँ, वस्तु आदि उत्पन्न होने का कोई कारण नहीं है, ये दृष्टिया समाप्त हो जाती है।

साधक पिटच्चसमुप्पाद के सम्यक् ज्ञान से यह जानता है कि यह खन्ध और कुछ नहीं है, किन्तु निरन्तर परिवर्तन होने वाले, उदय-व्यय होने वाले तरन्गो का पुजमाव है और यह खन्ध ही दुख-सत्य है, दुख का समूहमात्र है।

साधक को अभ्यास द्वारा जब उपरोक्त ज्ञान की अनुभृति स्थापित हो जाती है, तो फिर वह अपाय गति मे नही गिरता।

खन्ध पटिच्चसमुप्पाद

साधक प्रतीत्यसमुत्पाद के अभ्यास द्वारा अपने खन्ध को ठीक समझने लगता है कि इसका जन्म और उसका कारण एव मृत्यु कैसे और क्यो होती है। यह खन्ध के जन्म के साथ छ आयतन (चक्षु, श्रोत, घाण, जिव्हा, त्वचा और मन) जो है, उनका भी जन्म होता है। इन आयतनो का अपने-अपने विषयो से टकराव होता है, तो वह-वह विज्ञान उत्पन्न होता है। जैसे, चक्षु से 'हप 'याने दृश्य पदार्थ देखते है तो चक्षुविज्ञान उत्पन्न होता है, आदि। यहा पर यह समझना चाहिए, ठीक जानना चाहिए कि यहा केवल चक्षुविज्ञान है, इसमे कोई 'मैं' (I) नही है। च्झु मे भी कोई 'मैं'नही है और उससे टकराने वाले पदार्थ मे भी 'मैं'नही है। चर्झुविज्ञान केवल चक्षुविज्ञान है, यह कोई व्यक्ति नही है जो 'मैं हो। 'मैं की इसके साथ उलझन होना गलत है।

चक्षु, दृश्य पदार्थ और चक्षुविज्ञान ये तीनो मिलने पर स्पर्श (फस्स) उत्पन्न होता है और स्पर्श से वेदना (सवेदना) उत्पन्न होती है। वेदना में भी कोई 'मैं 'नहीं है। वेदना केवल वेदना ही है। वेदना के कारण तृष्णा उत्पन्न होती है और तृष्णा से उपादान (तीन्न लालसा), और उपादान के कारण कायकर्म, वाचाकर्म व मनोकर्म (मन में विचार उत्पन्न होकर मन द्वारा कर्म) याने कर्मभव का उत्पाद होता है। कर्मभव के कारण जन्म-जरा-मरण उत्पन्न होते है। फलत, शोक, दुख, वेचैनी, रोना-पीटना आदि दुख-समूह निर्माण हो जाता है।

जैसे चक्षु-द्वार के विषय मे हमने उपरोक्त वाते जानी है, वैसे ही श्रोव - द्वार, ध्राण-द्वार, जिव्हा-द्वार, काय - द्वार, मनोद्वार के वारे मे उनके विषय शब्द, गन्ब, रस, स्पर्ण, धर्म और उनके निर्मित विज्ञान, जैसे - श्रोत्रविज्ञान, घ्राणविज्ञान, जिव्हा-विज्ञान, कायविज्ञान, मनोविज्ञान और इनके स्पर्ण से वेदना, इस प्रकार हमे जानना चाहिए।

यह एक उदाहरण से समझं — कोई एक मुन्दर रूप को देखता है, तो उसके मन में चाह उत्पन्न होती है और यही चाह 'तृष्णा' है। इस चाह को तोन्न ला नमा उस रूप को प्राप्त करने की होती है और उसको प्राप्त कर चिपकाव उत्पन्न होता है, वह 'उपादान' है। और फिर, उस मुन्दर वस्नुरूप के माथ मन से, वाचा में, काना में अपना चिपकाव गहरा बनाये रखने का काम करता है, वह 'कम्मभव' है। अब कम्मभव के कारण जन्म होता है और जन्म हुआ नो जरा, मरण तथा सारा दु खममूह उत्पन्न हो ही जाता है। बस, यह चक्र लगातार चलता ही रहता है और उसलिये यह खम्ध दु खसमूह ही है।

इसी तरह वाकी इन्द्रियों के वारे में भी जानना चाहिये। हमारे दैनिक जीवन में हर क्षण, और निरन्तर ही तृष्णा, उपादान, कर्मभवके चक्र में जाने-अनजाने हम फसे रहते हैं।

नामरूप याने मन और शरीर के उत्पन्न होने के साथ ही छ. इन्द्रिया (पडायतन) भी निर्माण होती है। ये छ. इन्द्रिया (ऑख, कान, नाक, जीभ, काय-त्वचा, और मन) उनके विषय रूप, शब्द, गध, रस, स्पर्ण, और धर्म जो है, उनके साथ ही निर्माण होती है। इन उन-उन इन्द्रियों के द्वार पर टकराव होने पर वह-वह विज्ञान उत्पन्न होता है और इन विज्ञानों के स्पर्श (फस्स) के कारण वेदना उत्पन्न होती है, सबेदन-

शीलता निर्मण होती है। और तब, इन सवेदनाओं से वासना (तृष्णा) उत्पन्न होती है। यह प्रिय है या अप्रिय है, इससे राग या द्वेप उत्पन्न होकर तीव्र लालसा उत्पन्न होती है। उस में चिपकाव या घृणा यही उपादान है। उपादान होते ही वाचा से, काया से या मन से, जो कर्म होता है, वही कर्म-भव है, जिसके कारण ही जन्म (जाति) होता है। असीसे आगे व्याधि, वार्धक्य और मरण घटित होते है, जो शोक, दु.ख, वेचैनी, रोना-पीटना आदि दु ख-समृह खडा करते है।

उदाहरणार्थ, फोटो निकालने का केमेरा है जिसमे एक लेन्स होती है, जो आँख का काम करती है। केमेरे के सामने जिसका फोटो लेना है, वह दृश्य है, रूप है। केमेरे के अदर फिल्म है, जो रसायन-लिप्त है, सवेदनशील है जो विज्ञान है। रूप का लेन्स पर टकराव होकर फिल्म पर स्पर्श होते ही चित्र उभरता है। आँख (लेन्स) रूप (दृश्य) के टकराव से फिल्म (विज्ञान) पर चित्र आता है याने चक्षुर्विज्ञान उत्पन्न होता है। अब इस दृश्य मे, लेन्स मे, फिल्म मे कोई 'मै' नही है। सारा यत्रवत् कार्य होता है। वैसे ही आँख, रूप और उस सम्बन्ध मे उत्पन्न विज्ञान और उसके स्पर्श के कारण उत्पन्न वेदना यह भी यंत्रवत् है। इसमे भी कोई 'मैं' 'मेरा' नही है, कोई अह (Ego) नहीं है।

हमे यह समझना चाहिए कि हम हर रोज, हर क्षण अनेक कर्म बनाते ही रहते है। तृष्णा, उपादान और कर्मभव का चनकर निरन्तर चलता रहता है, कभी कही स्कता ही नही। फलतः जन्म-जरा-मरण-दुख का ढेर उत्पन्न होते ही रहता है। और इस प्रकार यह ससारचक्र चलता ही रहता है, यही 'पटिच्चसमुप्पाद' है।

यदि कोई व्यक्ति चाहे कि इस ससारचक्र में से वाहर निकलना है, तो उसको वाहर निकलने का मार्ग मिल जाता है। जब भी इन्द्रियों के द्वार पर विषय टकराते हैं और उन उन इन्द्रियों का विज्ञान उत्पन्न होकर स्पर्ण होता है, तो वेदना उत्पन्न होती है, सवेदना, प्रकम्प, तरन्गे उत्पन्न होती है। इसी समय यदि प्रज्ञा जागे, समता में चित्त रहे, अनित्यता का, दु खता का, अनात्मता का वोध बना रहे, साधक जानता भी रहे और समता में भी स्थित रहे, तो 'वेदनापच्चया तण्हा 'के वदले 'वेदनापच्चया पञ्जा' वन जाता है। याने वेदना के कारण जो तृष्णा उत्पन्न हो जाती है, उसके वदले वेदना के कारण प्रज्ञा उत्पन्न होकर नये सस्कार वनने रक जाते है और पुराने समाप्त होने लगते हैं। और यही इस ससारचक्र में से वाहर निकलने का रास्ता है, जो धर्मचक्र में ले जाता है। किन्तु जो व्यक्ति इस ओर स्मृतिपूर्वक प्रज्ञा में स्थित नहीं रहता है, वह ससारचक्र में घृमता ही रहता है, दु ख के वाद दु ख भोगता ही रहता है, उसे कही छुटकारा ही नहीं है।

जव ऑख का दृण्य वस्तु से टकराव होता है, तव ऑख का विज्ञान, चक्षु-विज्ञान उत्पन्न होता है, याने उस दृण्य वस्तु को जानने का काम उत्पन्न होता है। अव इसी समय साधक को देखना चाहिए कि यह चक्षुविज्ञान ठहरता है या चला जाता है या अदृश्य हो जाता है। यह समझ में आएगा कि जब केवल जानने का काम होता है, तो चक्षुविज्ञान भद्भग हो जाता है, क्योंकि वह क्षणिक होता है।

इसीतरह, जब जब आँख का, कान का, नाक का, जिव्हा का, काया का, या मन का विज्ञान उत्पन्न होता है, तब तब उसके दूसरे ही क्षण मे केवल जानने का विज्ञान उत्पन्न कर के देखना चाहिए। तब कोई प्रतिकिया न हो तो नथे संस्कार बनेगे नहीं, क्योंकि दो विज्ञान एक साथ प्रवाहित नहीं होते। दूसरा विज्ञान उत्पन्न होते ही पहला विज्ञान भड़ग हो जाता है।

'अञ्जां उपज्जिति चित्त अञ्जा चित्त निम्ज्झिति' अर्थात्, एक ही विज्ञानप्रवाह एक समय चलता है, दो विज्ञान एकसाथ नहीं चलते।

जब भी अनित्य बोध से केवल जानने का काम साधक छोड देता है, तो उस उस इन्द्रिय के विज्ञान से तृष्णा का उत्पाद होगा ही, और इस तृष्णा को भी केवल अनित्य बोध से जानने का काम नहीं हुवा, तो फिर उगदान (तीव्र लालसा और चिपकाव) का उत्पाद होना अनिवार्य है। उपादान को केवल अनित्य बोध से जानने का काम नहीं किया गया, तो कर्मभव का उत्पाद हो ही जायगा और फलतः जाति-जरा-मरण का उत्पाद होगा ही। इस प्रकार पिटच्च समुप्पाद का चक्र चलता ही रहेगा, जिसका कोई अन्त नहीं।

साधक को यह ध्यान रहे कि जिस खन्ध (स्कन्ध) का उत्पाद होता है, चाहे वह रूप हो, वेदना हो, सज्ञा हो, सस्कार हो या विज्ञान हो, वह उत्पाद क्षणिक ही होता है, क्योंकि यह उत्पाद समाप्त होने के लिए ही होता है। और ठीक ऐसे ही अपने खन्ध मे लगातार उदय-व्यय का प्रवाह चलता रहता है, पुराने खन्ध समाप्त हो कर नये उसके बदले में उसीकी सन्तित उत्पन्न होती ही जाती है। निरन्तर यह चक चलता ही रहता है।

छ. इन्द्रियों के द्वार पर जब जब विषय टकराते हैं, तब तब तृष्णा का उत्पाद होता है और फिर आगे की श्रृंखला का भी उत्पाद होता है। यह श्रृंखला ही क्लेश-वृत्त हैं, जिससे कर्म-वृत्त का उत्पाद होता है और इससे विषाक-वृत्त उत्पन्न होता है। अविद्या, तृष्णा, उपादान क्लेश-वृत्त है, सस्कार और कर्मभव ये 'कम्म वृत्त है, और विज्ञान, नामरूप, पडायतन, फस्स, वेदना, जाति तथा जरा-मरण 'विपाक वृत्त में आते है।

खन्ध को ठीक से समझे

हमे यह नही समझना चाहिए कि खन्ध हमारा ५०-१०० किलो वजन का शरीर है। खन्ध यह पञ्चखन्ध (पञ्चस्कन्ध) है याने रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना,

१६६ विपश्यना साधना

और मस्कार है। एप अप्टकलाप है, जो कि रूपखन्ध है। चित्त के चार खन्ध है— विज्ञानखन्ध, सज्ञाखन्ध, वेदनाखन्ध और सस्कारखन्ध। इन पांच खन्दो को मिला कर सक्षेप में 'खन्ध' कहा गया है। जब कोई दृण्य चक्षु-द्वार पर टकराता है तो विज्ञान उत्पन्न होता है, यह विज्ञान-खन्ध है। विज्ञान-खन्ध उत्पन्न होते हो मंज्ञा-खन्ध जाग उटता है। मज्ञाखन्ध से वेदनाखन्ध और वेदनाखन्ध से इच्छा-संकल्प-क्रिया की उत्पत्ति होती है। इसी इच्छा-सकल्प की चेतना से सम्कार-खन्ध और म्प से रपखन्ध उत्पन्न होते हैं। इस तरह, इन सभी की शृखला वन जाती है। यह शृखला हो 'पटिच्च-समुप्पाद है और यह खन्ध ही दु.ख-राणी है।

पटिच्चसमुप्पाद मध्य से - वेदना

'विपण्यना ' साधना द्वारा हो यह पटिच्चसमुप्पाद का चक्र तोडा जा सकता है । और यह जब 'वेदनापच्चया तण्हा ' उत्पन्न होने के बदले ' वेदनापच्चया पञ्जाा' का उत्पाद होता है, तभी चक्र टूटता है। साधक 'विपण्यना साधना मे वेदना को (सवेदना को) ही महत्त्व देते रहता है और वेदना के उत्पाद मे लगा रहता है। किन्तु वेदना के उत्पाद का ही वास्तव मे लक्ष्य नहीं है। जब जब इन्द्रियों के द्वारोपर विषय टकराये. तो स्पर्ण होगा ही और वेदना का उत्पाद होता ही रहता है, जो मुखद, दु खद, या असुखद-अदु खद होता है। इसलिए जानवझ कर वेदना के उत्पाद के पीछे नहीं लगना चाहिए। वेदना के उत्पाद के समय जो भी मुख या दु ख का उत्पाद होता है, उसको जानना है, केवल जानना ही है और समता में स्थित रहकर कोई प्रतिक्रिया नहीं करनी है, कोई नये सरकार नहीं बनाने है, यहीं साधक का लक्ष्य रहना चाहिए। बेदना के कारण साधक को उदय-व्यय की अनुभति होती है, अनित्यता का बोध होता है। वेदना तो अनित्य ही है। साधक इसको ठीक समझकर अभ्यास करे, तो ही प्रगति हो सकती है। 'वेदनानिरोधा तण्हानिरोधो 'वेदना को समता से जानने से तृष्णा का निरोध होता है और 'तष्हानिरोधा निव्वाण', तृष्णा का निरोध होने से निर्वाण की प्राप्ति होती है। साधक को इसे ठीक समझकर, सचेत रहकर, माधना का अभ्यास करना चाहिए, तो ही फल की प्राप्ति सम्भव है।

पटिच्चसमुप्पाद प्रारम्भ से --[अविद्या

चक्षुविज्ञान के उत्पाद और भड़ग के क्षणों में जो रूप आरमण (दृश्य) और चक्षु-द्वार (आँख का द्वार) के सम्पर्क से होता है, उस समय यदि साधक स्मृति-विहीन हो जाता है, तो अविद्या के कारण काया-वाचा-मनो सस्कारवनने लगते हैं और वैसे ही, कान, नाक, जिन्हा, काया, मनोद्वार पर उन-उन विषयों का टकराना होता है तथा वे-वे विज्ञान उत्पन्न होकर उत्पाद-भड़ग होने पर उमें स्मृतिपूर्वक जानने का काम नहीं होता है, तो अविद्या का आवरण उत्पन्न होकर सस्कार वनते हैं। संस्कारों के

कारण विञ्जाण, विञ्जाण के कारण नामरूप, नामरूप के कारण सळायतन.... भव के कारण जाति, जरा, मरण आदि दु ख-समूह उत्पन्न होकर पिटच्चसमुप्पाद का चक्र अविद्या से प्रारम्भ होकर घूमता ही रहता है। यही मिथ्या प्रतिपदा (मार्ग) है जिससे विञ्ञाण, नामरूप, सळायतन, फस्स, वेदना,तण्हा. उपादान और कम्मभव इन आठ आकारो (Factors) का उत्पाद होता है। और ये ही दु ख-समुदय एव दु ख-सत्य है। समुदय यह ज्वाला है और खन्ध यह ज्वाला है। यह सारा संसार ज्वाला और जलावन से जल रहा है। इससे वाहर विपण्यना साधना द्वारा ही हम निकल सकते है।

पटिच्चसमुप्पाद अन्त से -- दोमनस्स

जब भी हम अपने शनु को देखते है या विपरीत स्थिति को प्राप्त होते है, तो चित्त में 'दोस' (दोष, द्वेष) 'दोमनस्स' (दीर्मनस्य, दुर्भाव, वेचैनी, सन्ताप) उत्पन्न होते है और यह सम्पर्क जैसे जैसे होगा, वैसे वैसे चित्त भडक ही उठेगा।

' सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्स-उपायासा–सम्भवन्ति ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खखन्धस्स समुदयो होति ॥ '

इसतरह सारा का सारा दुख का ढेर उत्पन्न हो जाता है।

'आसव-समुदया अविज्जा-समुदयो होति । '

आसवो के कारण अविद्या का समुदय (उत्पन्न) होता है।

इसतरह यह पिटच्चसमुत्पाद का चक्र निरन्तर घूमता ही रहता है। दोस (हेप), लोम और मोह ये आसव जब तक उत्पन्न होते रहेगे, दु ख का ढेर बढ़ता ही रहेगा। विपश्यना साधना के अभाव में पिटच्चसमुप्पाद का मसारचक्र निरन्तर विना स्के घूमता ही रहता है। जब भी यह चक्र हेप, लोम और मोह के कारण घूमता है, तब अकुशल चित्त उत्पन्न होता है और 'अपुण्याभिसस्कारो का' उत्पाद होता है। जब सुखद स्थिति अपने पिरवार के साथ या व्यवसाय में या मिलगणों के साथ वनती है, तब लोभ के कारण यह चक्र घूमता है। जब विपरीत दु खद स्थिति का सामना करना पड़ता है, तब दोस (हेप) के कारण यह चक्र घूमता है। जब अनजाने,जाने अकुशल कर्म होते है, तब मोह के कारण यह चक्र घूमता है।

दु.ख-सत्य के ज्ञान के अभाव मे या वदले मे कुछ मिलेगा, इस भावना से किये गये दान, धर्म, सेवा आदि कुशल कर्म 'पुण्याभिसस्कार' का उत्पाद करते है। ऐसे भी पुण्य-कर्म किये जाते है, जिससे देवभूमि, ब्रह्मभूमि आदि की इच्छा होती है। वे कुशल कर्म भी 'पुण्याभिसंस्कार' की ही उत्पत्ति करते है। इनको 'वृत्तकुशल' भी कहते है।

१६८ विपश्यना साधना

भगवान वृद्ध कहते है, "हे भिक्षुओ । प्रज्ञा से रहित, अविद्या के आवरणो के कारण सत्त्व (जीव) पुण्याभिसस्कार (सत्चिरित कर्मो का सम्पादन), अपुण्या-भिसस्कार (दुण्चिरित कर्मो का सम्पादन) और आनेञ्जाभिसस्कार (देवभूमि, ब्रह्मभूमि आदि प्राप्ति के लिए की जानेवाली साधना, वृत आदि) ही करते हैं। अविद्या का नाश होने पर और विद्या का उत्पाद होने पर ऐसे सस्कार सत्त्व (जीव) नहीं बनाते।"

अर्हत् पुण्याभिसस्कार भी नहीं बनाता और यह करने की उसे आवश्यकता भी नहीं होती। जो भी कुशल कर्म अर्हत् द्वारा होते हैं, उनमें लोभ, मोह नहीं होता। केवल कुशल कर्म विना उद्देश्य से ही होते हैं। इसको 'किरिय' (क्रियामात्र) कहते हैं। ये कर्म-सस्कारों का उत्पाद नहीं करते।

सोतापन्न, सकदागामी और अनागामी तो विशेष-रूप से दान का एवशील-सम्पन्नता का काम करते है। दान देना उत्तम कर्म है, किन्तु उसका उद्देश्य यदि पुण्य-सपादन हो, जिससे ऊपर की भूमि मिले, तो दान कुशल कर्म तो है किन्तु उसके लिए जो तृष्णा है वह अकुशल कर्म है। इसलिए इस विभाजन को स्पष्ट समझना चाहिए। दान देने मे प्रज्ञाभाव उत्पन्न होना चाहिए, जिससे ससारचक्र से छुटकारा मिल सके। नये सस्कार, भले ही वे पुण्य के हो, फिर भी, नही वनने चाहिए। तब इस दान को 'विवत्त-दान' कहते है।

पटिच्चसमुप्पाद- - अनुलोम

ससार का उत्पाद कव हुआ, कहा नहीं जा सकता। पिटच्चसमुप्पाद का चक्र यह हमारे ही खन्ध है। पुराना समाप्त होता है, नया उत्पन्न होता है। यह हेतु-फल-परम्परा निरन्तर चल रही है। अविद्या के आवरण के कारण और तण्हा के वन्धन के कारण सत्त्व (जीव)एक जन्म से दूसरा जन्म लगातार भुगतता ही रहता है। ऐसा है यह ससारचक।

अविद्या

पिटच्चसमुप्पाद के आदि मे अविज्जा है। अविज्जा याने अविद्या। अविद्या के माने विद्या का अभाव नहीं है, विद्या का विपक्ष है। जैसे अमित्र मित्र का अभाव नहीं है किन्तु विपक्ष है, वैरी होना है। अविद्या पूर्वजन्म की क्लेशदशा है। वस्तुत सर्वक्लेश अविद्या के सहचारी है और अविद्यावश उनका समुदाचार होता है। अविद्या रहते हुए जानने योग्य सव स्थानों को नहीं जाना जा सकता। जैसे, मोतिया-विन्दु द्वारा आँख के दक जाने पर मनुष्य देखने योग्य स्थानों को नहीं देख पाता, इसी तरह अविद्या द्वारा आवरण होने पर जानने योग्य स्थानों का ज्ञान नहीं हो पाता।

अविद्या के आवरण के कारण चार आर्यसत्यो का ज्ञान नहीं हो पाता और पिटच्च-समुप्पाद का ज्ञान भी नहीं होता।

- (१) तीनो भूमियो में होनेवाले सम्पूर्ण नामरूप-खन्ध 'दुख-सत्य'हे। इन दुखधर्मो को 'दुख है ऐसा न जानना 'यह खन्ध ही दुख-समूह है, यह न जानना दुख-सत्य (प्रथम आर्य-सत्य) का आवरण करने वाली अविद्या है।
- (२) तृष्णा (लोभ) को दुखों के कारण के रूप में जानना 'दुख-समुदय-सत्य' (द्वितीय आर्य-सत्य) का आवरण है। जैसे, मनुष्य में सोना, चादी आदि सम्पत्ति को प्राप्त करते रहने की वासना यह दुख का मूल कारण है, यह न जानना।
- (३) दुख का निरोध-सत्य ही (तृतीय आर्य-सत्य) परमोच्च निर्वाण है। यह न जानना अविद्या का आवरण है।
- (४) अप्टाडिंगक मार्ग-सत्य (चतुर्थ आर्य-सत्य) दुख का समूल नाण कर के निर्वाणगामी मार्ग को न जानना अविद्या है। चार आर्य-सत्यो का सम्यक् ज्ञान ही अविद्या के नाण का मुख्य फल है। यहाँ 'चार आर्य-सत्यो को जानता हूं ' इस प्रकार कहने से, केवल किताव पढ़कर जानने की तरह ज्ञान को नहीं कहा गया है। ज्ञान द्वारा दुख-स्वभाव, समुदय-स्वभाव, निरोध-स्वभाव, एव मार्ग-सत्य को साक्षात् स्वय की अनुभूति से जानना ही 'चार आर्य-सत्यो का जानना' है।

अविद्या भी घनीभूत और तनूभूत ऐसी दो प्रकार की होती है। कुणल और अकु-शल कर्मों को न जानना घनीभूत अविद्या है। जिन्हे कुणल और अकुणल कर्म का विवेक है तथा जो कुणल कर्म को कुणल समझ कर उसको सम्पादन करता हे और अकुणल कर्म को अकुशल समझकर उससे विरत है, उनमे फिर भी अविद्या नहीं है ऐसा नहीं कहा जा सकता। अत. ऐसे सत्त्वों की सन्तान (पुराना भड़्या होकर नये का उत्पाद 'सन्तान' है)मे विद्यमान अविद्या तनूभूत है। सोतापन्न, सकदागामी, अनागामी, आर्य-पुद्गल होकर चार आर्य-सत्यों का सम्यक् ज्ञान होने पर भी उनकी सन्तान से अविद्या का सर्वथा प्रहाण नहीं हो पाता। अर्हत् होने से ही सम्पूर्ण अविद्या से दूर हुआ जा सकता है।

अविद्या से अपुण्याभिसंस्कार की उत्पत्ति

प्राणातिपात (हत्या) कर्म करने से प्राणी इस भव में निन्दा का पात होता है और राजदण्ड का भागी होता है। वह अनन्तर-भव में अपायभूमि को प्राप्त होता है तथा मनुष्य होने पर भी अडग-वैंकल्य आदि अनेक प्रकार के अनिष्ट फल प्राप्त करता है। इसी प्रकार अदिन्नादान (चोरी) तथा काम-मिथ्याचार आदि दुश्चरित करने पर इहलोक और परलोक

१७० विपश्यना साधना

मे विविध अनिष्ट फलों की प्रान्ति होती है। जिस प्रकार मृत्यु के लिए सकल्प किया हुआ पुरुप विपपान से भयभीत नहीं होता, उसी प्रकार अविद्या से आवृत् पुर्गल (व्यक्ति) पापकर्मों को नहीं देखता और उनके आदिनव से (दुप्परिणामों से) भयभीत नहीं होता। अतएव वह हत्या आदि कुकमें करता है। कुछ लोग जिन में अविद्या घनीभत होती है, उनमें कुणल एवं अकुणल विवेक नहीं होता। किन्तु कुछ लोग जिनमें अविद्या घनीभृत नहीं होती, उनमें कुणल-अकुणल का विवेक होता है, फिर भी लोभ एव द्वेप के उत्पन्न होने पर उनके साथ सम्प्रयुक्त अविद्या का आवरण हों जाने के कारण वे दुश्चरित कर्मों के सम्पादन में प्रवृत्त हो जाने है।

अविद्या से पुण्याभिसंस्कार एवं आनेञ्ज्याभिसंस्कार की उत्पत्ति

जव तक नामरूप-स्कन्ध है, तब तक जाति, जरा, मरण आदि प्राकृतिक दु.खों से मुक्ति असम्भव है। तब तक नाना प्रकार के अन्तरायों (विघ्नो) का भोग करना होता है, यश एव सम्पत्ति के विनाश, प्रिय का वियोग, अप्रिय का मयोग, इप्ट की अप्राप्ति आदि से उत्पन्न परिताप इत्यादि दु:ख-समूह इसी मनुष्य-योनी में प्राप्त होते हैं। देवभूमि और ब्रह्मभूमि में यद्यपि दु ख अत्यत्प होता है, तथापि वहां से च्युत होते समय जब प्राप्त यश, ऐश्वयं आदि मुखों से वियोग होता है, तब उन सत्वों को और भी अधिक दु ख होता है। फिर भी मनुष्य, देव, ब्रह्माओं के ऐश्वयं-मुख की अभिलाषा करनेवाले सत्त्व उस दु ख का स्मरण नहीं करते। स्मरण होने पर भी अविद्या के आवरण के कारण वे उसे दु ख-रूप में नहीं देखते और तृष्णा द्वारा उनमें आसक्त होकर वडे उत्साह से पुण्य एवं आनेक्जय नामक (देवभूमि-ब्रह्मभूमि-प्राप्ति के लिए) अभिसस्कारों का सम्पादन करते हैं।

जव पुद्गल अविद्या से रिहत होकर अर्हत् की प्राप्ति कर लेता है, तभी सब पुण्यकर्म पुण्याभिसस्कार न होकर किया-मान्न होते है। अर्हत् होने से पहले किये गये सम्पूर्ण पुण्य-कर्म किया नहीं होते। वे अविद्या के क्षेत्र से मुक्त न होने के कारण पुण्याभिसंस्कार नाम से ही कहे जाते है।

अविद्या का कारण

पिटच्चसमुप्पाद मे अविद्या को सब के पहले ओर गोक आदि को सब के अन्त मे कहा गया है। अत. ऐसा भ्रम हो सकता है कि अविद्या विना कारण के उत्पन्न होती है। किन्तु वस्तु स्थिति ऐसी नहीं है। 'आसवानं समुप्पादा अविज्जा च पवत्तति 'तथा 'आसवसमुदया अविज्जासमुदयो 'के अनुसार अविद्या के कारण कामासव (लोभ, तीव्र लालसा), भवासव (अपर भूमि की तीव्र कामना), दिदृ सव (मिथ्या दृष्टि) और अविज्जासव (आर्य-सत्यो का अज्ञान) ये चार आसव-धर्म

उत्पन्न होते है। शोक, दौर्मनस्य एव उपायास द्वेषमूल-चित्त मे सम्प्रयुक्त धर्म है। अतः जव ये शोकादि धर्म उत्पन्न होते हैं, तव अविद्या नामक मोह भी सर्वदा इनके साथ सम्प्रयुक्त होता है। परिदेव-दुख भी अविद्या का उत्पाद है। इस तरह इन सव के आसन्न कारण आसर्व-धर्म है।

दु.ख के मूल कारण को नही जानते हुए हम सारे कम स्वय के सुख के लिए, स्वय के परिवार के लिए, स्वय के सपत्ति-सचय के लिए करते रहते है, फिर ये कर्म कुंगल हैं या अकुंगल वह नहीं सोचते।

कोई मनुष्य अपनी जीवन-चर्या वडी अच्छी रखता है, [पुण्यकर्म करता है, सोच समझकर अपनी आजीविका चलाता है, फिर भी इस पिटच्चसमुप्पाद के चक से वाहर नही निकलता। क्या कारण है ? क्या बुरा कर्म उसने किया है ? हो सकता है वह सभी पुण्य-कर्म करता भी हो, फिर भी, वह इस चक्र मे सिन्ध को यदि वनाये रखता है, तो वाहर आने का कोई रास्ता भी नहीं है। इस सिन्ध (Link) को तोड कर ही वाहर आ सकता है। वहा पर अविद्या का आवरण फट जाना आवण्यक है। देवलोक-ब्रह्मलोक की प्राप्ति हेतु कुशल कर्म, दानादि हम करते है, फिर भी यह अविद्या के कारण से ही है। क्योंकि इसमें भी इच्छा देवलोक आदि प्राप्ति की हो ही गयी है। देव-ब्रह्मादि लोक मे सुख भोग कर फिर इस चक्र मे जाति (जन्म)होगा ही। कहा छुटकारा हुआ। ससार का चक्र निरन्तर चलता ही रहता है।

आसवों का कारण

अविद्या आसवों के कारण उत्पन्न होती है, तो आसव किस कारण से उत्पन्न होते हैं ?

आसव-धर्म तृष्णा, उपादान एव अकुशल कर्मभव आदि मे यथायोग्य अन्तर्भूत है। अत तृष्णा, उपादान एव कर्मभवो के उत्पत्ति-कारण ही आसव-धर्मो के भी उत्पत्ति-कारण है।

अविद्या सासारिक धर्मों में शीर्ष की तरह एक परमावश्यक धर्म है, अत उसे सर्वप्रथम कहा गया है । पटिच्चसमुप्पाद-धर्मों में अविद्या और तृष्णा ये दो शीर्प धर्म कहें गये है। उन उन सस्कार-धर्मों को करते समय अविद्या द्वारा आवरण कर दिया जाने से पुद्गल उन्हें तृष्णा से आसन्त होकर करता है । इसप्रकार, सासारिक धर्मों में अविद्या प्रमुख है, अत उसे सर्वप्रथम कहा गया है।

सङ्खारपच्चया विञ्ञाण

'अविज्जापच्चया सद्धारा' मे कार्य-सस्कार तया 'सद्धखारपच्चया विञ्ञाण' मे कारण-सस्कार, इस प्रकार सस्कार द्विविध होते हैं । यहा 'विज्ञान' शन्द का अभिप्राय 'प्रतिसन्धि-विज्ञान' है, पुनर्जन्म का विज्ञान--प्रवाह है। यह सचित संस्कारों के पुञ्ज का प्रवाह-विज्ञान है, जो पुनर्जन्म में ले जाता है। जो हमारा वर्तमान जन्म है वही दुःख-समूह है। इसलिए, साधक को दुख-निरोध का अभ्यास करना चाहिए।

विञ्ञाणपच्चया नामरूपं

विज्ञान जो सचित सस्कारों का प्रवाह है, उसके कारण नाम व रूप उत्पन्न होते हैं। साधक को यह ध्यान रहे कि इस प्रति-सिन्छ-विज्ञान में कोई 'मैं' 'मेरा'नहीं है। वैसे ही, नाम व रूप में भी 'में' मेरा' ऐसा कोई नहीं है। विज्ञान केवल सस्कारों से उत्पन्न हैं और नामरूप केवल विज्ञान में उत्पन्न है। इनमें कोई 'अह' (Ego) नहीं है।

ये सब हेतु-फल परम्परागत प्रवाहमान है, पिटच्चसमुप्पाद हे। 'मैं ' मेरा ' कहने को कुछ नहीं हे और न कोई 'अहं 'है।

नामरूपपच्चया सळ(यतनं—नामरूप के कारण छ. इन्द्रियों (आँख, कान, नाक, जिन्हा, काया और मन) का उत्पाद होता है। यह भी छ. इन्द्रियाँ हेतु-फल परम्परागत उत्पन्न है। इसमें भी कोई 'मैं ' मेरा 'या 'अह ' नहीं है। ये छ: इन्द्रियाँ अपने अपने विषय-धर्मों से ससार को वढावा ही देते है। आख से दृष्यरूप का जब टकराव होता है तो चक्षुविज्ञान जागता है। इस समय साधक को देखना चाहिए कि वह केवल जानता है। यदि कोई सुन्दर रूप सामने आये तो क्या उसकी चाह उत्पन्न होती है यदि चाह उत्पन्न हो गई तो यह पिटच्चसमुप्पाद का चक्र घृमता ही रहेगा, उसकी सिंध (Link) बनी ही रहेगी। इसी तरह, शेप इन्द्रियों के बारे में भी समझना चाहिए।

सळायतनपच्चया फरसो—आंख के कारण रूप से या दृश्य पदार्थ से स्पर्श होता है। वैसे ही, कान से शब्द, नाक से गन्ध, जिल्हा से रस, काया से स्पर्शव्य-पदार्थ और मन से विचार-धर्म, इनका स्पर्श होता है।

फरसपच्चया वेदना—स्पर्ण के छ प्रकार है। यथा चक्षु-संस्पर्ण, श्रोत्त-संस्पर्ण, घ्राण-सस्पर्ण, जिव्हा-संस्पर्ण, काय-सस्पर्ण, मन-संस्पर्ण। जव छ स्पर्ण उत्पन्न होते हैं, तो छ वेदनाए भी उनके साथ स्वभावत. उत्पन्न होती हैं। स्पर्ण के अभाव में वेदना नामक अनुभव का उत्पाद असम्भव हैं। छ: वेदनाए हैं. चक्षु - सस्पर्णजा वेदना, श्रोत्त-संस्पर्णजा वेदना, घ्राण-सस्पर्णजा वेदना, जिव्हा-सस्पर्णजा वेदना, काय-सस्पर्णजा वेदना, तथा मन-सस्पर्णजा वेदना। वेदना तीन खन्धो मे विभाजित है—सुखद, दु:खद, उपेक्षा (अमुखद-अदु:खद)या पांच मे विभाजित हैं—सुखद, दु खद,

सौमनस्य, दौर्मनस्य, उपेक्षा। साधक को यह ध्यान रहना चाहिए कि जब भी इन्द्रिय-द्वार पर जो भी विषय टकराता है, तो उसके स्पर्ण के कारण वेदना उत्पन्न होती है। इस समय साधक को केवल जानने का ही काम करना चाहिए। यही इस चक्र मे सन्धि है।

वेदनापच्चया तण्हा—तृष्णा भी छ प्रकार की होती है। यथा रूप-तृष्णा, शब्द-तृष्णा, गन्ध-तृष्णा, रस-तृष्णा, स्पर्णव्य-तृष्णा, एव धर्म-तृष्णा। वैसे मुद्यत. कामतृष्णा, भवतृष्णा और विभवतृष्णा येतीन ही है। इसका पहले के छ से गुणा करने से अठारह तृष्णाए हो जाती है। इसको आध्यात्मिक एव वाह्य इन दो सन्तानो से गुणा करने से तृष्णाओं की सख्या ३६ हो जाती है। इसको भी तीन कालों से गुणा करने से यह सख्या १०८ हो जाती है।

आसिक्तरूप तृष्णा अनुभवरूप तृष्णाका आध्य लेकर उत्पन्न होती है। अपने अनुभूत आलम्बन में ही आसिक्त होती है, अननुभृत आलम्बन में तृष्णा का उत्पाद दुष्कर है। वस्तुतः आसिक्त उस रूपालम्बन को देखते समय उसमें जो सुख-वेदना होती है, उस सुख-वेदना ही के प्रति होनेवाली तृष्णाजन्य आसिक्त होती है। और इस कारण, स्वभावत उस आलम्बन के प्रति भी आसिक्त उत्पन्न होती है। दुख-वेदना के उत्पत्तिसमय. उसका अनुभव करते समय 'इस दुख-वेदना से कब मुक्ति होकर सुख होगा 'इस प्रकार तृष्णा हारा सुख के प्रति अथवा सुखोत्पादक आलम्बन के प्रति कामना की जाती है। जब सुख होता है नव भी न केवल उस सुख के प्रति आसिक्त होती है, अपितु उससे भी अधिक सुख की कामना की जाती है। उपेक्षा-वेदना उपशम-स्वभ ववाली है, अत वह सुख-वेदना की ही तरह है।

तण्हापच्चया उपादान—उपादान याने तीव्र लालसा, चिपकाव। उपादान. चार प्रकार का होता है—(१) कामोपादान (कामवासना, इन्द्रियो की वासना) (२) दृष्टयुपादान (मिथ्यादृष्टि) (३) शीलव्रतोपादान (व्रत-उपवासादि मे अभिनिवेश) (४) आत्मवादोपादान (आत्मा के प्रति अभिनिवेश)। साधारणतया आसिक्त का नाम तृष्णा है तथा अतिश्क रूप से होनेवाली आसिक्त 'कामोपादान है। सर्वप्रथम तृष्णा का उत्पाद होता है। यह तृष्णा शनै शनै वृद्धि को प्राप्त करके कामो-पादान के रूप मे परिवर्तित हो जाती है। आलम्बन के प्रति सर्वप्रथम अभिलापा 'तृष्णा' तथा उसके प्राप्त हो जाने पर पुन पुन उसकी अभिलापा 'कामोपादान है।

सभी प्रकार की दृष्टियाँ ग्रहण करना 'दृष्ट्युपादान 'है। पञ्चस्कन्ध मे उनके अतिरिक्त आत्मनामक पदार्थ है, इस प्रकार ग्रहण करना 'आत्मवादोपादान 'है। इसे 'सत्कायदृष्टि 'भी कहते है। इसके द्वारा अपने स्कन्ध का आत्मा के रूप मे उपादान स्वभाव से ही अपने प्रति तृष्णा द्वारा आसिक्त होने के कारण होता है। आत्मसज्ञा होने पर परसज्ञा भी होती है और उनसे राग-द्वेप, नाना विध दोप प्रादुर्भृत होते हैं। ' जीलब्रतोपादान ' ब्रत-उपवासादि आचरणों को करने वाली 'दृष्टि 'है। ये सव दृष्टियाँ उपादान तृष्णा से ही उत्पन्न होती है। यह तृष्णा ही सम्पूर्ण दोपों का बीज है।

उपादानपच्चया भवो—भव दो प्रकार के हं -(१) कामभव (२) उत्पत्ति—भव। लीकिक कुणल एव अकुणल कर्म नामक २९ चेतना 'क्रमेभव' हं। भवित एतम्मा 'ति भवो, कम्ममेव भवो कम्मभवो ' अर्थात्, जिस कर्म मे फल का उत्पाद होता है उसे 'भव ' कहते हं। कर्म ही 'भव ' है, क्योंकि कर्म मे ही फलोत्पाद होता है। 'भवित इति भदो '।

कारण-कर्म से उत्पन्न ३२ लीकिक विपाक एवं कर्मज रूपो को 'उपपत्ति-भव' कहते है। अनागत (भविष्य) मे उपपन्न होता हे, वह 'उपपत्ति ' है। जो होता है वह 'भव' है, जो उपपत्ति है वहीं भव हे, अत उसे 'उपपत्ति भव' कहते है। अर्थात् इस प्रत्युत्पन्नभव मे कृत कुणल, अकुणल कर्म से अनागत-भव मे उत्पन्न होने वाले फलविपाक 'उपपत्ति भव' कहलाते हे।

सस्कार एवं कर्मभव दोनो लीकिक कुणल एव अकुणल में सम्प्रयुक्त चेतना ही होती है। अत उनमें क्या भेद हे 'इस प्रत्युत्पन्न-भव में फल प्राप्त करने के लिए अतीत-भव में उत्पन्न चेतना को 'सस्कार 'कहते हैं। अनागत-भव में फल प्राप्त करने के लिये इस भव में उत्पन्न चेतना 'कर्मभव 'है। अत. चेतना में साम्य होने पर भी भव काल-भेद से भेद होता है। कायाकम्म,वचीकम्म और मनोकम्म ये तीनो मिलकर ही कम्मभव है।

भवपन्चया जाति—जाति याने जन्म ' विज्ञान (प्रितिसन्धि-विज्ञान), नाम एव रूपो के सर्वप्रथम उत्पाद को जाति या 'प्रितिसन्धि ' कहते हैं। जाति-कर्मभव एव उपपत्ति-भव दोनो भवो से उत्पन्न होते हैं। भगवान वुद्ध कहते हैं, 'जातिपि दुक्खा ' जन्म ही दु ख-सत्य है, भने ही वह मनुष्य, देव या ब्रह्मभूमि में हुआ हो।

जातिपच्चया जरा-मरणं—जन्म के कारण वार्धक्य एवं मरण का प्रादुर्भाव होना अनिवार्य है ।

सोज-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्स-उपायासा सम्भवन्ति—जाति (जन्म) के कारण जोक, परिताप, दुख, दोर्मनस्य, वेचैनी और रोना-पीटना उत्पन्न होता है। अपनी जाति, सम्पत्ति, गुण, श्री आदि के नाण से जो अनुताप होता है उसे 'जोक ' कहते है। और इस ज्ञाति आदि के विनाण से जो विलाप होता है, उस विलाप के ध्वनि को 'परिदेव' कहते हैं। पञ्चस्कन्ध में जो दु.खवेदना होती है, उसे ही 'दु ख 'कहते हैं और अप्रियं सम्प्रयोग, प्रिय-विप्रयोग, इण्ट की असम्प्राप्ति एव ज्ञाति, सम्पत्ति, गुण, श्री आदि के विनाण से चित्त में उत्पन्न होनेवाली दु ख-वेदना को दौमनस्य 'कहते हैं। जोक और परिदेव से होनेवाले दु ख की अपेक्षा तीव्र दु ख के उत्पाद को 'उपायास 'कहते हैं। जरा-मरण जाति के मुख्य फल है। गोक, परिदेव बादि देवभूमि एव ब्रह्मभूमि में नहीं होते, तथा इस मनुष्यभूमि में भी जाति के कुछ ही क्षणों के अन्दर च्युति करनेवालों में शोक-परिदेव नहीं होते। अत जाति के मुख्य फल शोकादि नहीं है, अपितु 'निष्पन्दफल' है। इसे एक उदाहरण द्वारा समझे – किसी कडाही में तेल के तप्त होने को 'शोक', उसमें बुलबुले उठने, उफान आने तथा खदखद शब्द को 'परिदेव' तथा उस तेल के जल जल कर समाप्त होने की प्रक्रिया को 'उपायास' समझना चाहिए।

एवमेतस्स .. समुदयो होति— यह पूरे प्रतीत्यसमृत्याद धर्मसमृह को लेकर यह वाक्य है । अत इसके द्वारा 'अविद्या आदि कारणसमृह से ही इस दु खस्कन्ध (कार्य-समृह) की उत्पत्ति होती है । 'केवल ' शब्द असिम्मश्रण तथा अशेप अर्थ मे प्रयुक्त है । 'समुदय ' शब्द का अर्थ 'उत्पन्न होना ' है । तथा 'होति ' शब्द का अर्थ भी 'उत्पन्न होना ' है । इन दोनो मे विशेष यह हे कि 'समुदय ' शब्द धर्मों के उत्पाद-स्थिति-भड़ग के रूप मे उत्पन्न होने का द्योतक है, तथा 'होति ' शब्द साधारण रूप मे उत्पन्न होने का द्योतक है, तथा 'होति ' शब्द साधारण रूप मे उत्पन्न होने का द्योतक है । अत सब का साराश यह कि अविद्या आदि के कारणो से, सुख से आसिम्मिश्रत अशेप दु खान्मक नामम्प-स्कन्ध की ही उत्पाद-स्थिति-भड़ग रूप से उत्पत्ति होती है । पुद्गल, सत्त्व, अहम, त्वम्, स्त्री, पुष्प आदि की उत्पत्ति के अर्थ मे नहीं है ओर शुभ, सुख आदि भी उत्पन्न नहीं होते ।

प्रतीत्यसमुन्पाद धर्मी मे जाति, जरा, मरण, णोक, परिदेव, दुख, दौर्मनस्य प्य उपायास नामक दुखसमूह जीवन मे स्पष्टस्प से प्रतिभासित होते है। अविद्या, सस्कार, आदि नामस्पात्मक धर्मसमूह ही सत्त्व (जीव) रूप मे प्रतिभासित होते है। उन नामस्प धर्मों मे भी जाति, जरा, मरण आदि देख कर 'ये नामस्प धर्म दुखात्मक है' ऐसा स्थूलत ज्ञान होता है। अनागत नामस्पस्कन्ध प्राप्त करने के लिए पूर्वभाग मे (पहले) जो कर्म किये जाते हैं, वे भी दुखसाध्य ही होते है। दान, जील, भावना आदि कर्म भी दुख के विना सम्पन्न नहीं होते, यह अविद्या एव सस्कार के क्षेत्र मे दुख की उत्पत्ति है। इन सस्कार-दुखों से निर्मित होने के पश्चात् विज्ञान, नामस्प आदि फलविपाक जव अपायभूमि मे उपपत्ति लाभ करते हैं, तव वे वहाँ दुख ही दुख का अनुभव करते है। यदि मनुष्यभूमि मे उत्पन्न होते हैं, तब भी जाति, जरा-मरण-णोक-परिदेव आदि दुखों से अनिवार्यतया युक्त होते हैं। सुखभूमि

कहलानेवाली देवभूमि, ब्रह्मभूमि आदि में उत्पन्न होने पर भी वहाँ विपरिणाम दुख तो अपरिहार्य ही है, क्योंकि च्युति के समय उस (विपरिणाम दुख) का सामना करना पडता है। अत नामरूपात्मक सत्त्व के ऊपर सस्कार-दुख, दुख-दुख, और वि-परिणाम-दुखो का आधिपत्य होने के कारण नामरूपों को 'केवल दुःखस्कन्धात्मक ' कहा जाता है।

'अविद्या और तण्हा 'इन मूल कारणो से पटिच्चसमुप्पाद के चक्र का निरन्तर चक्कर लगाते रहना है।

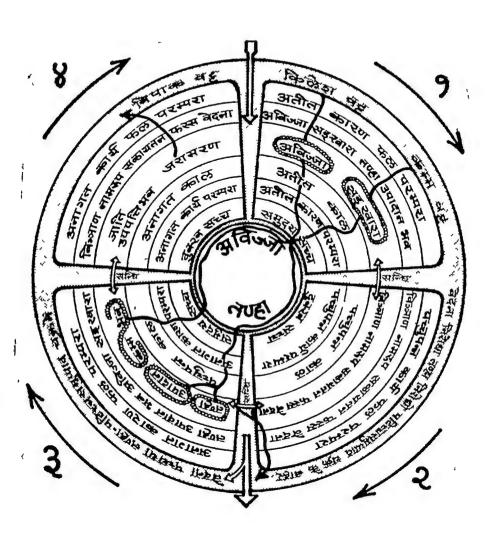
वर्मा मे महाथेर मोगोक सयादो नाम के विपश्यना साधना के महा आचायं इस वीसवी शताब्दि के उत्तराध में हुए हैं। वे द्वितीय महायुद्ध के बाद अमरपुर, मोगोक और वाद में मान्डले शहर में विपश्यना साधना शिविर लेते रहे। विपश्यना के बारे में उनका अन्तर्ज्ञान वडा अगाध रहा है। वे अर्हत् अवस्था में पहुचे हुए माने जाते थे। उन्होंने पिटच्चसमुप्पाद का विश्लेषण वडें ही सुदर ढग से चित्रमय चक्र द्वारा साधकों को समझाया है। उस चित्र को यहा पर साधकों को इस विपय को सरलता से समझने के लिए चित्रित किया गया है, उसको हम समझे।

पटिच्चसमुप्पाद संसारचक्र का चित्ररूप

साधक इस विषय को समझने के लिए पहले चित्र पटिच्चसमुप्पादचक्र को देखें। इस चक्र के निरन्तर घूमने के और सत्त्व के जन्म पर जन्म का उत्पाद करने के मूल कारण अविज्जा और तण्हा ही है। ये दोनों इस चक्र के ठीक मध्य मे है। 'अविज्जा '(अज्ञान) के कारण चार आर्य-सत्यो पर आवरण है, और 'तण्हा ' प्रिय को चाहने की वासना तथा अप्रिय से छुटकारा पाने की वासना है।

जव खन्ध (पञ्चस्कन्ध) का जन्म होता है तो जरा-मरण सहभूत होते ही है। अब यह 'खन्ध' याने यह 'घर वनानेवाला कीन है, यह देखना है। यह घर वनानेवाले 'अविज्जा 'और 'तण्हा 'ही इसके मूल मे है। इनका विनाण हुए विना इस चक्र के वाहर निकलना सम्भव नहीं है। अविज्जा के कारण सस्कार सञ्चित होते है और तण्हा के कारण उपादान का तीव्र प्रादुर्भाव होते रहता है। संस्कारों के कारण वर्तमान-फल की परम्परा बनी रहती है, जो 'विञ्जाण, नामरूप, सळायतन, फस्स और वेदना है। चाहे इसको खन्ध (पन्चस्कन्ध) कह ले।

इस चक्र के चार भाग किये है। पहला भाग अतीत (भूत) कारण-परम्परा है (Past causal continuum)। इस्मे पाच आकार (Factors) आते है— अविज्जा, सङखारा, तण्हा, उपादान, भव। इस 'अतीतफल 'भाग मे दूसरे भाग का उत्पाद है, जो प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) फल-परम्परा (Present Resultant continuum) है। इसमे विञ्जाण, नामरूप, सळायतन, फस्स, और वेदना ये आकार (Factors) आते है। यह सब खन्ध ही है।



'पटिच्चसमुप्पाद चक्र'

१७८ विपश्यना साधना

अब आगे और हम देखेंगे तो जान पडेंगा कि भाग क. २ याने पच्चपन्न (वर्तमान) कार्य फल-परम्परा से भाग क. ३ चलता है, जो वर्तमान कारण-परम्परा (Present causal continuum) या अनागत (भिवष्य) कारण-परम्परा है (Future causal continuum) । इसमे आकार (Factors) तण्हा, उपादान, भव, अविष्णा और सङ्खारा है। और यह आर्यसत्यों में से समुदय-सत्य विभाग में आते है। अब भाग क. ३ से भाग क ४ चलता है, जो अनागत (भिवष्य) फल-परम्परा (Future Resultant continuum) है। इसमे विञ्लाण, नामरूप, सळायनन, फस्स और वेदना ये आकार (Factors) आते हैं। यह दुःख-सत्य आर्य-सत्य में आता है।

इससे यह स्पष्ट होगा कि भाग क. १ अतीत (भूत) कारण-परम्परा (Past causal continuum) से भाग क. २ पच्चुपन्न (वर्तमान) फल-परम्परा (Present Resultant continuum); और भाग क. २ से भाग क. ३ पच्चुपन्न (वर्तमान) या अनागत कारण-परम्परा (Present or Future causal continuum), और भाग क. ३ से भाग क. ४ अनागत (भविष्य) फल-परम्परा (Future Resultant continuum) चलते हैं। और फिर सें, भाग क. ४ भाग क. १ में चला जाता है, जो अनागत फल-परम्परा, अतीत कारण-परम्परा वन जाता है। फिर यहाँ चकर चलता ही रहता है। इस तरह, भूतकाल से वर्तमान, वर्तमान से भविष्य और भविष्य से फिर भूत होता जाता है। इस तरह, यह पटिच्चसमुप्पाद का ससार चक्र लगातार घूमता ही रहता है। यह हर क्षण का उदय-च्यय इसतरह निरन्तर इस चक्कर में चलता ही रहता है।

इसी तरह और दूसरे आर्य-सत्य को भी समझे । समुदय-सच्च दुनख-सच्च की ओर ले जाता है और दुनख-सच्च का उत्पाद फिर से समुदय-सच्च का उत्पाद करता है। इसीतरह भूत वर्तमान बनता है, वर्तमान भविष्य, भविष्य भूत, और फिर से भूत-वर्तमान भविष्य यह चक्र निरन्तर वना ही रहता है। इसका स्पप्टीकरण जो ऊपर दिया गया है, उसको समझे तो ठीक ध्यान मे आएगा। कारण-फल-परम्परा निरन्तर गितमान् है।

इस चक्र में केवल दुक्ख-सच्च और समुदय-सच्च ही आते है। कारण मार्ग और निरोध-सच्च इससे परे है। ये लोकोत्तर-सच्च है जो इस चक्र के पथ के वाहर है। यह दृष्टिपथ में आने के लिए ही विपश्यना साधना है, जिसके अभ्यास से दुख-निरोध होकर निर्वाण-प्राप्ति का मार्ग सुलभ हो जाता है। भाग क २ और भाग क ३ में जो सन्धि है, जहा वेदना के कारण तण्हा (तृष्णा) उत्पन्न होती है, वहा पञ्जा (प्रज्ञा) जागे तो इस चक्रव्यूह के वाहर निकलने का मार्ग मिल जाता है। भाग क. १ और भाग क. २ में सिन्ध सद्धारा और विञ्ञाण में है। भाग क. २ और भाग क ३ में सिन्ध वेदना और तण्हा में है।

भाग क. ३ और भाग क. ४ मे सिन्ध भव और जाति मे (कम्म-भव और उप्पत्ति-भव याने जाति)है, इस प्रकार इस चक मे तीन सिन्धिया है। और यह चक्कर इसी तरह पूरा होकर फिर से घूमता रहता है।

वट्ट-अविज्जा, तण्हा और उपादान ये किलेस-वट्ट है। किलेस वट्ट के कारण कम्म-भव होता है, जिससे विपाक (फल)-वट्ट का उत्पाद होता है, याने खन्ध की उत्पत्ति होती है। इस तरह किलेस-वट्ट के कारण कम्म-वट्ट और कम्म-वट्ट के कारण विपाक-वट्ट के निर्माण का चक्कर निरन्तर चलता ही रहता है।

इसीतरह, समुदय-सच्च और दुक्ख-सच्च का भी चक्कर निरन्तर चलता रहता है।

कालचक जो कि भ्त, वर्तमान और भविष्य है, उसका भी चक्कर निरन्तर वना रहता है।

इससे यह स्पष्ट है कि पटिच्चसमुप्पाद के ससार-चक्र को तोडे विना वाहर नहीं निकला जा सकता।

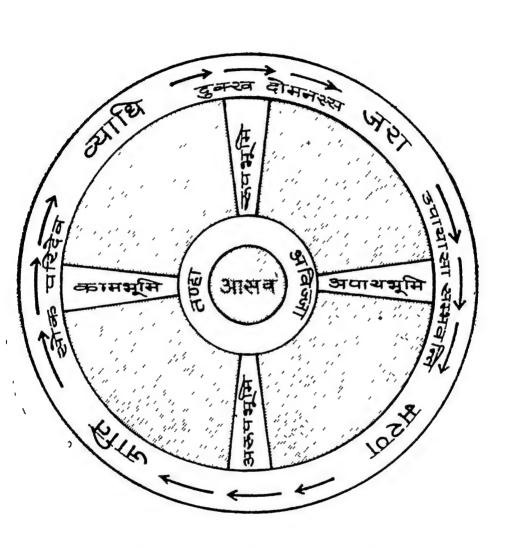
इसलिए, तीन वट्ट और दो आर्य-सच्च (समुदय-सच्च एव दुक्ख-सच्च) को जीतकर ही वाहर निकलने का मार्ग मिल सकता है और इसमे से वाहर निकलने के लिए केवल वृद्धि-विलास से काम नहीं वनेगा, किन्तु विपश्यना साधना द्वारा अन्तर्मुखी होकर ही मार्ग और फल मिल सकता है, जिससे अविद्या का विद्या में याने ज्ञान में और तृष्णा का अलोभ-ज्ञान में परिवर्तन होगा।

कैसे इस पटिच्चसमुप्पाद के चक्र को तोडे ?

साधक इस विषय को समझने के लिये आगामी पृष्ठ के चित्र 'जन्म-मरण चक्र 'को देखे।

आपने गाड़ी के चक्के को देखा ही है। इस चक्के के मध्य मे धुरा (Axle) है। इस धुरा को घेरनेवाला एक अध्व ((Axle box or hub))है। इस चक्के को वाहरी किनारा-वर्त्त (वट्ट) याने Rim है। अध्व से वर्त्त को जोडनेवाले चार आरे (spokes) है।

जो धुरा है वे आसव (आश्रव याने लोभ, द्वेष) है, जैसे-कामासव, भवासव दिट्ठासव, अविज्जासव।



'जन्ममरण चक्र'

धुरा को घेरकर उस पर घूमनेवाला चक्के का जो मध्य (hub) है, वह अविज्जा और तण्हा है।

इस मध्य (Hub) से चक्के के रिम को जोडनेवाले चार आरे (spokes) है- (१) काम-पुण्याभिसद्धारा (२) रूप-पुण्याभिसद्धारा (३) अपुण्याभिसद्धारा (४) आनेञ्जाभिसद्धारा।

इस चक्के की रिम जो है, वह जाति-व्याधि जरा-मरण है।

इसतरह इस चक्के के पहिये के मध्य, चार आरे और रिम इन पाच पुर्जों से चक्का पक्का वन जाता है, साथ ही सुदृढ-रूप से गतिमान् भी है।

जव कोई सत्त्व दान, शील मे प्रतिष्टित होता है, तो उसको ऊपर की देव-ब्रह्मभूमि प्राप्त होती है। पिटच्चसमुप्पाद के तौर पर ये पुण्य-सस्कार 'पुण्याभि-संस्कार' है। जब कोई सत्त्व अकुशल कर्मों मे रत है, तो वे सभी 'अपुण्याभिसंस्कार' है, जो अपायभूमि को प्राप्त करायेंगे। अपायभूमि नरक, पशु-पक्षी-योनि आदि है।

जव सत्त्व रूपावचारभूमि (ब्रह्मलोक) की प्राप्ति के लिए समाधि का अभ्यास करता है, तो उसको 'रूप-पुण्याभिसस्कार ' कहते है।

जब कोई सत्त्व रूप-भूमि की इच्छा करके अरूपावचर का ध्यान करता है जिससे अरूपावचर-ब्रह्मलोक की प्राप्ति हो (जिस मे रूप का अभाव होता है और नाम के चार खन्ध ही होते है) तो इसको 'आनेञ्जाभिसस्कार' कहते है।

जो भी सस्कार हो, चाहे वे पुण्याभि, अपुण्याभि, या आनेञ्जाभि हो, वे सब जरा-मरण के किनारे के याने जरा-मरण के रिम के वाहर नहीं निकल सकते। अतः, इनसे संसार-लोक के वाहर नहीं निकला जा सकता और इसी चक्के मे यह सत्त्व घूमता रहता है। किसी भी भूमि मे सत्त्व उत्पन्न हो जरा-मरण से उसका छुटकारा नहीं है। कुशल सस्कार ऊपर की भूमि की प्राप्ति करा सकते है; फिर भी जरा-मरण से छुटकारा नहीं दिला सकते।

अकुशल सस्कार अपाय-भूमि का आरा है। और मनुष्य-भूमि काम-भूमि का आरा है। कुशल संस्कार जो रूप या अरूपभूमि (देवलोक, ब्रह्मलोक) की प्राप्ति के लिए किये जाते है, वे रूपभूमि का आरा और अरूपभूमि का आरा है। इस प्रकार ये चार आरे है।

अव इस चक्के के मध्य में धुरा (Axle) है । वह आसव (आश्रव) है। 'आसवसमुदया अविज्जासमुदयों ' अव यह चक्का इस आसव धुरा पर घूमता रहता है, यह चक्कर लगातार चलता रहता है। ये खन्ध उत्पन्न होते है, तो जरा-मरण से ही गुजरना पडता है।

अव आर्य-सत्य के द्वारा देखा जाय, तो ये खन्ध दुक्ख-सच्च हैं और अविद्या एवं तृष्णा समुदय-सच्च है। अतः सारे ससार मे ये दुक्ख-सच्च और समुदय-सच्च हमारे साथी हैं। मार्ग-सच्च और निरोध-सच्च दीख नही पडते। इस कारण ही, इस चक्र के वाहर हम निकल नही, सकते। मार्ग और निरोध के लिए हम अभ्यास ही नहीं करते। हमारा अतिमूल्यवान् समय इस ससारचक्र मे धूमते रहने के लिए ही व्यतीत होता रहता है और दु.ख का भोग भोगते ही रहने का काम हम निरन्तर चलाए रखते है।

यदि हमारी तीव इच्छा इस संसार से छुटकारा पाने की हो, तो हमे किलेस-वट्ट, कम्म-वट्ट, विपाक-वट्ट और दुक्ख-सच्च एवं समुदय-सच्च से वाहर निकलने के मार्ग का अभ्यास विना रके करना पड़ेगा। तो ही, इस संसार चक्र के (चक्के की धुरा, हव, आरा और रिम तोडकर) वाहर निकलने मे हम समर्थ होगे। इसके लिए अप्टांगिक मार्ग मे निहित 'विपण्यना साधना' निरन्तर करते रहना चाहिए और अविद्या को विद्या मे तथा तृष्णा को अलोभ मे परिवर्तन करना चाहिए।

जो पटिच्चसमुप्पाद के चक्र के साथ घूमते रहता है, वह अन्धे के समान है। अविद्या क्या है? चार आर्य-सत्यों को नहीं जानना अविद्या है और अविद्या का आवरण जिनपर चढ़ा हुआ है, वे मार्ग-सच्च से पृथक् हैं, अतः उनको पृथुजन (साधारण जन) कहते हैं। पृथुजन को अन्धे की उपमा दी गयी है। अन्धे के समान अविद्या है। पुण्याभिसंस्कार दाहिने पाव से चलने के समान है। अपुण्याभि संस्कार वाये पांव से चलने के समान है। आर्यसत्यों का अज्ञान और कुशल व अकुणल संस्कारों का करना दाहिने और वाये पांवों से चलने के समान है। दाहिने पांव से सद्गित खन्ध (देव लोक, मनुष्य लोक) की प्राप्ति होती है और वाये पांव से दुर्गित-खन्ध की प्राप्ति होती है।

अन्धे के फिसलने के समान अविद्या के प्रत्यय (कारण) से संस्कार हैं। फिसले हुए के गिरने के समान संस्कारों के प्रत्यय से विज्ञान है। गिरे हुए को फोड़ा होने के समान विज्ञान के प्रत्यय से नाम-हप है। फोड़े के फूटने से उत्पन्न फुन्सियों के समान नाम-हप के प्रत्यय से छः आयतन है। फोड़े-फुनिसयों के घर्पण के समान छ आयतनों के प्रत्यय से स्पर्श है। घर्पण के दु.ख के समान स्पर्श के प्रत्यय से वेदना है। दु.ख का उपचार करने की इच्छा के समान वेदना के प्रत्यय से तृष्णा है। उपचार की इच्छा से अपथ्य को ग्रहण करने के समान तृष्णा के प्रत्यय से उपादान है। ग्रहण किये गये अपथ्य के आलेपन के समान उपादान के प्रत्यय से भव है। अपथ्य के आलेपन से फोड़े के विकार उत्पन्न होने के समान भव के प्रत्यय से जाति है। फोड़े के विकार से फोड़े के फूटने के समान जाति के प्रत्यय से जरा-मरण है। उससे पीडित पुनः पुनः

होनेवाले संस्कार हमे उसी प्रकार लपेटते हैं, जैसे रेशम का कीडा कोश वना कर स्वयम् को लपेटता है।

अन्य प्रकार से भी यह उपमा समझायी जा सकती है। नामरूप के कारण छ. आयतन होते है, जैसे फोडे के कारण सव जगह आँख, कान, नाक, जिल्हा, णरीर, मन मे घाव हो जाते है। जब अन्धा चलता है, फिसलता है, घाव हो जाते है, तो सारे शरीर मे पीप होने के समान पडायतन के कारण मे स्पर्ग है। पीडा तीच्र होने लगती है, जो स्पर्श के कारण वेदना है और रोग उत्पन्न होता है। अब दवा की इच्छा होती है, जो वेदना के कारण तृष्णा है। अन्धा होने के कारण वह ठीक दवा नहीं ढूढ सकता, क्योंकि अविद्या का आवरण है और आर्य-सत्यो का अज्ञान है। गलत दवा लेने के कारण रोग-पीडा वढती ही जाती है। उपादान के कारण कम्म-भव है और कम्म-भव के कारण जाति-जरा-मरण का चक्र वना ही रहता है।

जव अविज्जा विज्जा मे परिवर्तित होती है, और दुक्ख-सच्च का साक्षात्कार हो जाता है, तो 'चक्खु उदपादि, नामं उदपादि, विज्जा उदपादि 'होता है। पटिच्चसमुप्पाद के चार नय (पद्धति या ऋम)

'पटिच्चसमृष्पाद 'चक का चार नयो से विचार करने पर पुद्गल, सत्त्व, अहम्, त्वम्, स्त्नी, पुरुष आदि के मिथ्यात्व (अपरमार्थित्व) का ज्ञान हो जाता है। फलत शाश्वत एवं उच्छेद आदि दृष्टियो का समूल घात हो जाता है। अत एकत्त (एकत्व) नय, नानत्त (नानत्व) नय, अव्यापारनय तथा एवंधम्मता (एवधर्मता) नय, इन चार नयो द्वारा हमें पुन. पुन विचार करना चाहिए।

- (१) एकत्त-नय— 'सन्तान-सन्तित निरन्तर अविच्छिन्न रूप से प्रवाहमान होती रहती है इसप्रकार जाननेवाले नय को 'एकत्वनय 'कहते हैं। इसके अनुसार, जैसे बीज से अडकुर, अडकुर से स्कन्ध-शाखादि तक पहुचने के लिए वृक्ष की सन्तित निरतर अविच्छन्न रूप से प्रवृत्त होती है, ठीक उसीप्रकार, अविद्या से सस्कार तथा पूर्व-पूर्व संस्कारों से प्रत्युत्पन्न (वर्तमान) भव में विज्ञान, नाम-रूपादि निरन्तर होते रहते है। इस प्रकार की अविच्छिन्नता का विचार करने पर 'यह भव, यह सत्त्व, यह स्कन्ध' ये तो इस भव, सत्त्व, एवं स्कन्ध के नष्ट होने पर सर्वथा नष्ट हो जाते है तथा अनागत-भव, अनागतसत्त्व और अनागतस्कन्ध, वर्तमान से सर्वथा भिन्न होते है इस प्रकार की उच्छेद-दृष्टि अपने-आप नष्ट हो जाती है।
- (२) नानत्त-नय—' सन्तान-सन्ति के अविच्छिन्न प्रवृत्त होने पर भी अविद्या, सस्कार आदि धर्म स्वभाव एव लक्षण से भिन्न भिन्न होते है, ' इसप्रकार जाननेवाले नय को 'नानत्तनय ' कहते है। इस नय के अनुसार अविद्या एवं सस्कारों का भेद तथा सस्कार एवं विज्ञान का भेद, इसी प्रकार अन्य प्रतीत्यसमृत्पाद-धर्मों का भेद

जान कर नये नये कारणो से नवीन नवीन कार्य उत्पन्न होते है, ऐसा ज्ञान होता है। फलत. 'धर्म नित्य है 'इस प्रकार की शाश्वत दृष्टि अपने आप नष्ट हो जाती है।

- (३) अध्यापार-नय—अविद्या से सस्कार के उत्पाद में में सस्कार उत्पन्न करूगा इसप्रकार का अविद्या में कोई व्यापार नहीं होता। इसिप्रकार संस्कार से विज्ञान की उत्पत्ति में भी सस्कार में कोई व्यापार नहीं होता। इसप्रकार, कार्य-धर्मों के उत्पाद में कारण-धर्मसमूह में कोई व्यापार नहीं होता। इसे ही 'अव्यापारनय' कहते हैं। इस नय के अनुसार विचार करने से कारण-धर्मों के एवं कार्यधर्मों के अपूर्वापर उत्पाद का सम्यक ज्ञान हो जाने में 'इस ससार का और सत्त्वों का निर्माण नित्य, ईश्वर आदि द्वारा किया जाता है 'इस प्रकार, ईश्वर-निर्माणवाद तथा 'अपने स्कन्ध के अन्तर्गत उन उन कर्मों को करनेवाला या अनुभव करनेवाला नित्य आत्मा है 'इस प्रकार उपादान करनेवाला आत्मवाद भी अपने-आप निवृत्त हो जाता है '
- (४) एवंधम्मता-नय—'इसप्रकार अविद्या आदि कारणो से संस्कार आदि कार्यों की उत्पत्ति 'धर्मता' है। इसप्रकार जाननेवाले नय को 'एवंधम्मतानय' कहते है। इस नय के अनुसार विचार करने से, जैसे दुग्ध से दही, तिल से तेल, या इक्षु से इक्षु-रस का उत्पाद 'धर्मता' है तथा सिकता (वालू) से तेल का उत्पाद न होना, इक्षु से दुग्ध का उत्पाद न होना आदि भी 'धर्मता' है। इसीप्रकार, अविद्या से सस्कार की उत्पत्ति, संस्कार से अविद्या की उत्पत्ति. कारण के विना कार्य की अनुत्पत्ति आदि भी 'धर्मता' है। इसप्रकार विचार करने से 'कोई भी धर्म सम्बद्ध कारण से उत्पन्न नही होता 'इसप्रकार के सहेतुक-वाद के ज्ञान से 'विना-कारण उत्पाद होता है 'इस प्रकार की 'अहेतुक दृष्टि 'तथा 'कुशल अकुशल' कर्म करने पर भी वे अकृत निरर्थक होते है इस प्रकार की 'अक्रिय दृष्टि ' भी अपने-आप नष्ट हो जाती है।

जो वस्तु अपने ज्ञान की सोमा से परे है अथवा जो अपने ज्ञान का विषय नहीं हो सकता, उसपर विचार करना अनुचित है।

'पटिच्चसमुप्पाद' चक्र का उपर्युक्त चार नयो से विचार करने पर इस ससार अथवा स्कन्ध-सन्तित का कोई 'आदि' नहीं है, यह ज्ञान हो जाता है।

संसारचक्र का निरोध—जिसप्रकार किसी वृक्ष का पोपण करनेवाला मूल किसी कारण नष्ट हो जाता है, तो उस सम्पूर्ण वृक्ष का भी नाश हो जाता है, इसी प्रकार, ससार में पुष्ट होनेवाले 'सत्त्व ' नामक नाम-रूपात्मक स्कन्ध-वृक्ष के अविद्या, तृष्णा नामक दो मूलो का अर्हत्-मार्गरूपी शस्त्र से उच्छेद कर दिया जाता है, नो स्कन्ध-वृक्ष समूल विनष्ट हो जाता है।

अतएव, पटिच्चसमुप्पाद-चक्र का निरोध इस प्रकार है-

तिलोम (पटिलोम) - अवरोहण. अविज्जाय-त्वेव असेस - अविद्या के सम्पूर्णतः रुक जाने से विराग-निरोधा सङ्खार-निरोधो - संस्कार रुक जाता है। सद्यखार-निरोधा विञ्ञाण-निरोधो - सस्कार के रुक जाने से विज्ञान रुकता है। विञ्जाण-निरोधा नामरूप-निरोधो -- विज्ञान रुकने से नामरूप रुकते है। नामरूप-निरोधा सळायतन-निरोधो - नामरूप रुकने से पडायतन रुकते है। — पडायतन रुकने से स्पर्श रुकता है। सळायतन-निरोधा फस्स-निरोधो फस्स-निरोधा वेदना-निरोधो - स्पर्श रुकने से वेदना रुकती है। - वेदना रुकने से तृष्णा रुकती है। वेदना-निरोधा तण्हा-निरोधो तण्हा-निरोधा उपादान-निरोधो -- तृष्णा रुकने से उपादान रुकता है। उपादान-निरोधा भव-निरोधो - जपादान रुकने से भव रुकता है। भव-निरोधा जाति-निरोधो - भव रुकने से जन्म रुकता है। जाति-निरोधा जरा-मरण-सोक - जन्म रुकने से जरा, मरण, परिदेव-दुक्ख दोमनस्सूपायासा शोक, रोनापिटना, दुख, निरुज्झन्ति । वेचैनी, परेशानी होना रकती है। एवमेतस्स केवलस्स -- इस प्रकार, सारा का सारा दुख-समुदाय ही रुक जाता है। दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होति ।

भगवान बुद्ध कहते है कि यह कार्यकारण-फल-परम्परा अविच्छिन्न निरन्तर चल रही है। इसका मूल नष्ट होने पर ही यह परम्परा समूल नष्ट हो जाती है। ऐसा ऐसा हो, तो ऐसा ऐसा उत्पाद होता है और ऐसा ऐसा न हो, तो ऐसा ऐसा उत्पाद नहीं होता।

अविद्या एवं तृष्णा का समूल नाश होकर ही इस चक्र को तोड कर इस परम्परा के बाहर निकलना सम्भव हो सकता है। इसलिए 'अविज्जापच्चया 'विज्जा' हो जाय एव 'वेदनापच्चया तण्हा' के बदले 'वेदनापच्चया पञ्जा'हो जाय, तो इस चक्र के बाहर निकला जा सकता है और यह विपण्यना साधना के द्वारा ही सम्भव है।

समाधि (एकाग्र चित्त) के वल से विपश्यना द्वारा साधक भीतर की ओर देखता है, अन्तर्मुखी होकर देखता है और निरन्तर होनेवाले लघुकणों के प्रकम्पन, विकीणंन, सघपंण तथा परिवर्तन की तीव्र एवं त्वरित वेदना महसूस करता है, तभी साधक को इस आन्तरिक दुख का यथार्थ अनुभव होता है। इस सत्य को न जानना ही अविद्या है और इसे परमार्थ-हप मे, अन्तिम जान लेनाही अविद्या का नाश करना है। उस अविद्या का, जो कि दुख की जननी है, जो कार्य-कारण-

१८६ विपश्यना साधना

श्रृंखला द्वारा इस जीवन-धारा को प्रवाहित करती है, जो स्वभाव से ही जरा, त्र्याधि, पीडा, परिताप और चिन्ता आदि से परिपूर्ण है, नाश करना है।

यह हुआ 'पटिच्चसमुप्पाद 'संसार-चक्र का और दु:ख के मूल उद्गम का वर्णन । अब हम अगले अध्याय मे कार्य-कारण सम्बन्ध के नियमो पर दृष्टि डालेंगे । यही भगवान बुद्ध ने 'पट्ठान-नय' मे विशद किया है ।



पट्ठान-नय

कार्य-कारण-धर्मों को समझाने के लिए प्रत्यय-सङ्ग्रह का उद्वोधन है। कार्य-धर्मों के कारण को 'प्रत्यय 'तथा कारण-धर्मों से उत्पन्न कार्य-धर्मों को 'प्रत्ययोत्पन्न ' कहते है।

पटिच्चसमुष्पाद-नय और पट्ठांन-नय इस तरह दो प्रकार का प्रत्यय-सद्धग्रह हमे जानना चाहिए। 'नय 'का अर्थ पद्धति या क्रम है।

'पटिच्चसमुष्पाद' नय में प्रत्यय एव प्रत्ययोत्पन्न धर्म दिखलाये गये हैं। पट्ठान-नय में प्रत्यय एवं प्रत्ययोत्पन्न के अतिरिक्त प्रत्यय-जिंकत भी दिखलायी है। हेतु-धर्मों में 'हेतुशक्ति' नामक शक्तिविशेष, आलम्बन-धर्मों में 'आलम्बनणक्ति' नामक जिंकतिविशेष, इस प्रकार प्रत्यय-धर्मों में अपने अपने जिंकत-विशेष होते हैं। उन उन शक्ति-विशेषों के कारण सम्बद्ध प्रत्ययोत्पन्न धर्मों के उत्पाद के लिए दढ़तापूर्वक स्थिति हो सकती है। इसलिए उन शक्ति-विशेषों को 'प्रत्यय-स्थिति' (पच्चय-दिठिति) कहा गया है।

पटिच्चसम्प्पाद-नय मे हेतुशक्ति, आलम्बनशक्ति का विशेष वर्णन नहीं है। केवल प्रत्यय एव प्रत्ययोत्पन्न की उत्पत्तिमात्न दिखलायी गयी है। पट्ठान-नय में प्रत्यय एव प्रत्ययोत्पन्न के अतिरिक्त प्रत्यय-शक्ति-विशेष भी दिखलायी गयी है। यही दोनो की विशेषता है।

पट्ठान शब्द मे 'प'का अर्थ 'प्रकार' है और 'ठान 'शब्द प्रत्यय शन्द का पर्याय होने से 'कारण ' अर्थ मे है । यहा कार्य-धर्मों की कारणभूत प्रत्यय-णक्ति एव शक्तिमान् धर्मसमूह 'ठान ' (कारण) कहे गये है ।

"नानप्पकारानि ठानानि एत्था'ति पट्ठानं "अर्थात्, जिस ग्रन्थ मे नाना प्रकार की कारणभृत प्रत्यय-शक्ति एव णक्तिमान् धर्मं प्रतिपादित है, उस ग्रन्थ को पट्ठान कहते है।

पट्ठान-नय मे प्रत्यय, प्रत्ययोत्पन्न एव प्रत्यनीक ये तीन धर्मराणि प्रधान होती है। इसको ' विराणि ' कहा गया हे। कारण से उत्पन्न कार्य (फल)-धर्मो को 'प्रत्ययोत्पन्न ', 'हेतुप्रत्यय से उत्पन्न प्रत्ययोत्पन्न धर्म,' 'हेतुप्रत्यय से अनुत्पन्न प्रत्यनीक धर्म 'इस प्रकार प्रत्ययोत्पन्न एवं प्रत्यनीक धर्मी को अनुलोम एवं प्रतिलोम के नप मे कहा जाने से प्रत्ययोत्पन्न के विरोधी धर्मसमूह को (प्रत्ययोत्पन्न मे न आकर उस प्रत्ययोत्पन्न के विपरित धर्मसमूह को) प्रत्यनीक कहते हैं।

'पटिच्चसमुप्पाद' नय द्वारा कार्य-कारण-सम्बन्ध का सामान्य ज्ञान कर लेने के बाद पट्ठान-नय द्वारा कार्य-कारण के सम्बन्ध में 'अमुक धर्म अमुक धर्म का अमुक शक्ति से सम्बद्ध होकर उपकार करता है'—उसप्रकार का मूक्ष्म ज्ञान किया जा सकता है।

इस पट्टान-नय मे २४ प्रत्यय है, वे इस प्रकार हैं — (१) हेनु-प्रत्यय, (२) आलम्बन-प्रत्यय, (३) अधिपित-प्रत्यय (४) अनन्तर-प्रत्यय (५) समनन्तर-प्रत्यय (६) सहजात-प्रत्यय (७) अन्योन्य-प्रत्यय (८) निश्रय-प्रत्यय (९) उपिनश्रय-प्रत्यय (१०) पुरेजात-प्रत्यय (११) पश्चाज्जात-प्रत्यय (१२) आसेवन-प्रत्यय (१३) कर्म-प्रत्यय (१४) विपाक-प्रत्यय (१५) आहार-प्रत्यय (१६) इन्द्रिय-प्रत्यय (१७) ज्ञान-प्रत्यय (१८) मार्ग-प्रत्यय (१९) सम्प्रयुक्त-प्रत्यय (२०) विप्रयुक्त-प्रत्यय (२१) अस्ति-प्रत्यय (२२) नास्ति-प्रत्यय (२२) विगत-प्रत्यय (२४) अविगत-प्रत्यय.

अव हेतु और कर्म के पारस्परिक सम्बन्धों और उनके कारण उत्पन्न कर्म-फल को हम समझे।

कायिक, वाचिक अथवा मानसिक कर्म के प्रत्येक सचेतन क्षण में जो मनस्थिति होती है, वही 'हेतु 'है। इस कारण प्रत्येक कर्म एक मनस्थित उत्पन्न करता है, जो या तो कुणल है या अकुशल है, अथ्वा न कुशल है न अकुणल है। इन्हें ही हम कुणल धर्म, अकुशल धर्म और अव्याकृत धर्म कहते हैं। ये धर्म मानसिक णवितयाँ मान है जो कि मिलकर 'संसार-लोक' का निर्माण करती है।

कुशल शक्तियाँ—दान, सेवा, शील, श्रद्धा, भिक्त, चित्त-विगुढि जैसी सद्वृत्तियो से प्रेरित होकर कायिक, वाचिक, मानसिक णुभकर्मो द्वारा उत्पन्न शक्तियाँ घनात्मक शक्तियाँ है।

अकुशल शक्तियाँ—तृष्णा, हेप, त्रोध, घृणा, असन्तोप, निदा जैसी दुष्ट प्रवृत्तियो से अनुप्रेरित कायिक, वाचिक और मानसिक अशुभ कर्मो द्वारा उत्पन्न शक्तियाँ ऋणात्मक है।

अव्याकृत शिव्तयाँ—ये न कुशल है, न अकुशल है। यह अरहन्तो की नित्य अवस्था है, जिन्होंने अविद्या को पूर्णतया छिन्नमूल कर दिया है। अरहन्त की इन्द्रियाँ जब इन्द्रियगम्य विषय को स्पर्श करती है, तो फलस्वरूप जो वेदना (अनुभूति)

उत्पन्न होती है, वह न कुशलधर्मा है, न अकुशल धर्मा । अतः इससे कोई तृष्णामूलक गम्भीर प्रभाव नही पडता ।

अव हम देखे, सहेतुक कर्मो द्वारा उत्पन्न कुशल और अकुशल शक्तियो का विभिन्न प्राणी-लोको से क्या सम्बन्ध है। पहले हम प्राणी-लोको का विभाजन समझे—

- (१) अरूप और रूप ब्रह्मलोक—ये लोक इन्द्रियजन्य वासनाओ के प्रभाव से परे हैं। चित्त के चार महान् गुणधर्म हैं: परम मैंत्री, परम करुणा, परम मृदिता, और परम उपेक्षा (समता)। इन चित्तधर्मों से नितांत विशुद्ध, तेजस्वी, आनन्दमयी और शान्त मानसिक शक्तियो का प्रजनन होता है, जो कि इन सर्वोच्च प्राणी-लोको मे स्थापित होती हैं। इसलिए, यहाँ के ई रूप-ब्रह्मलोको के भौतिक पदार्थ अत्यन्त सूक्ष्म है और केवल प्रकाशमात्र है। अरूप-ब्रह्मलोको मे तो भौतिकता का लेशमात्र भी नही है। ब्रह्मलोक मे शरीर प्रकाशमान् हैं, वे भौतिक पदार्थों से नही वने है।
- (२) कामवासना-लोक-ये तीन लोक है: (१) देवलोक (२) मानवलोक (३) अद्योलोक।
- (१) देवलोक—किञ्चित भी राग-रिञ्जित सारे कायिक, वाचिक, मानसिक कुशल-कर्म ऐसी मानसिक शक्तियाँ सृजन करते हैं, जो कि वहुतकुछ विशुद्ध, तेजस्वी, आनन्दमयी और लिघष्ट (हलकी) है। ये शक्तियाँ ऐसे उच्च देवलोको मे स्थापित होती है, जहाँ का भौतिक पदार्थ भी वहुतकुछ सूक्ष्म, प्रकाशमान, आनन्दमय और लिघष्ठ (हलका) है। तभी तो देवलोको के निवासियों के शरीर भी सूक्ष्म है। अलग अलग देवों की शारीरिक सूक्ष्मता, तेजस्विता, वर्णलावण्यता अलग अलग देवलोक के अनुष्टप कम या अधिक है। साधारणतया ये देव तव तक स्वर्गीय आनन्द का उपभोग करते हैं, जब तक कि उनके कुशल पुण्यकर्मों की सञ्चित मानसिक शक्तियाँ क्षीण नहीं हो जाती। और ऐसा हो जाने पर. अधिकतर ये निम्नतर लोको मे ही पूनर्जन्म ग्रहण करते हैं। विशिष्ट विकसित प्राणियों की वात अलग है।
- (२) मानवलोक—यह लोक स्वर्ग (देवलोक) और नरक (अधोलोक) के बीच स्थित है। यहा हम दु ख और सुख दोनों का अनुभव करते हैं। इनकी न्यूनाधिक मान्ना हमारे पूर्वकृत कर्मों पर निर्भर करती है। यही से हम अपनी मानसिक अवस्था को उन्नत करके ऊर्ध्व लोकों से अपनी पूर्व-सञ्चित कुशल मानसिक शक्तियों को खीच सकते हैं, उनसे बल प्राप्त कर सकते हैं। यहीं से हम दुराचार और दुष्प्रवृत्तियों की गहराइयों तक भी जा सकते हैं और अधोलोंक की शक्तियों से सन्तुलन स्थापित कर सकते हैं। न यहां ऊर्ध्वलोंकों का सा एकान्तिक सुख है और न अधोलोंकों का सा एकान्तिक दु.ख है। आज जो सन्त है, कले वहीं महान दुष्ट हो सकता है। आज जो धनी है, वहीं कल निर्धन हो सकता है।

मनुष्यप्राणी यदि केवल पञ्चशील का ही पालन करे, तो देश-देश मे जो भयावह अन्तर्कलह बढता जा रहा है, ऋरता, निर्वयता, लृट-खटोस आदि आदि की घनता वढी जा रही है. वह तो अवश्य ही कम हो जायगी। किन्तु लोगों की दृष्टि में केवल जीना ही परम आवश्यक हो गया है और उनके जीवन में जीने से अधिक मूल्यवान अन्य कुछ उन्हें समझ में ही नहीं आ रहा है। इसलिए लोग अपनी और अपने परिवार-वालों की जिन्दगी बनाए रखने के लिए किसी भी प्रकार के अनुशासन का, नियमों का भग करने से नहीं हिचकिचाते, चाहे वह धार्मिक अनुशासन हो या सामाजिक अथवा राजतान्त्रिक (सरकारी) हो। परन्तु लोग यह नहीं सोचते कि वर्तमान जीवन के कष्टों का उत्तरदायित्व उनकी पूर्वकालीन अकुशल वृत्तियों का ही तो फल है और अनागत भव के लिए वे नया संचय कर रहे हैं, जिसकों फिर से उन्हें भगतना ही पडनेवाला है।

आवश्यकता तो इस वात की है कि अधिक से अधिक शुद्ध और कुशल मानसिक णक्तियो का सूजन और विकास किया जाय, जिनसे कि मानव-समाज पर छायी हुई अकुशल और दुष्ट मानसिक शक्तियो का सामना किया जा सके। परन्तु यह काम इतना सरल नही है। विना सद्गुरु की सहायता के, गुद्ध मानसिक स्थिति के स्तर तक नही पहचा जा सकता । दृष्ट प्रवृत्तियो का सामना करने के लिए हमे प्रभावशाली शक्तियाँ चाहिये, जो गुढ़ धर्म के मार्ग से ही प्राप्त की जा सकती है। आधुनिक भौतिक विज्ञान ने आण्चर्यजनक प्रगति करके मनुष्य-प्राणी के सुख-समाधान के लिए नए नए उपकरणो का उत्पादन भले ही किये हो, अणुवम जैसे भयानक, शक्तिशाली विध्वसक उपकरणो का उत्पादन भी इनके साथ साथ हुआ है। इन सब को देखते हुए ये गक्तियाँ कुणल गक्तियों से दूर, वहत दूर ले जा रही है। इस पर विजय पाने के लिए हमे आन्तरिक शक्ति का ही उत्पाद करना अनिवार्य है, जिससे हमे, अपने परिवार को, समाज को, राष्ट्र को एव सारे मानव-प्राणी को विश्वणाति मिल सके और सुख-शान्ति वितरित की जा सके। एक दीपक के प्रकाश में सारे कमरे के अन्ध कार को दूर कर सकने की शक्ति है; इसीप्रकार, एक व्यक्ति मे जाग्रत किया गया प्रकाश अनेको के अन्ध कार को दूर कर सकने की क्षमता रखता है। मनुष्य को भौतिक पदार्थों पर ही प्रभुत्व प्राप्त कर लेना पर्याप्त नहीं है, परंतु अधिक आवश्यकता इस बात की है कि मन पर भी प्रभुत्व स्थापित किया जाये।

आखिर मानव क्या है ? मनोवृत्तियों का अभिव्यक्तिकरण मात्न ही तो मानव है। इसीप्रकार, पदार्थ क्या है ? मनोवृत्तियों का शरीरीकरण मात्न ही तो पदार्थ है। घनात्मक और ऋणात्मक अकुशल शिवतयों की प्रतित्रिया का परिणाम ही पदार्थ है। भगवान बुद्ध कहते हैं, 'चित्तेन निय्तों लोकों 'याने ससार चित्त की ही उपज है। इसलिए चित्त ही प्रधान है, सर्वोपरि है। अत. हमें चित्त और उसकी

१९२ विपश्यना साधना

विशेषताओं का अध्ययन करना चाहिए, जिससे कि हम विश्व की समस्याओं का उचित समाधान ढूंढ मकें।

ऊपर जो प्राणी-लोको के विभाजन के विषय में वर्णन किया गया है, उस बाबत बुद्धशासन के अनुसार लोकों के नाम इस प्रकार है —

- (१) अरूप-लोक=मनोमय ब्रह्मलोक ।
- (२) रूप-लोक=सूक्ष्म पार्थिव ब्रह्मलोक।
- (३) काम-लोक=देवलोक,, मनुष्यलोक और अधोलोक ।

अरूप-लोक मे चार ब्रह्मभुवन है। ये ब्रह्मलोक जड भौतिक पदार्थों से नहीं बने हुए है, परन्तु केवल नाम याने चित्त से वने हुए है।

रूप-लोक मे १६ ब्रह्मभुवन है। ये अत्यन्त सूक्ष्म रूप है, जो प्रकाश की अवस्या मे भौतिक पदार्थों से वने हैं।

काम-लोक मे-(क) छ. देवभुवन है--(१) चतुर्महाराजिक (२) तार्वातस (३) याम (४) तुषित (५) निर्माण-रित (६) परनिर्मित वसवर्ती।

- (ख) एक मानव भुवन है।
- (ग) चार अधोभुवन (अपाय भृमि) है---
- (१) निरय (नरक) (२) तिरच्छान-तिर्यक् (पशु-पक्षी आदि) (३) प्रेत
- (४) असुर

हेतुप्रत्यय—इसको और स्पष्टिकरण में समझे। 'हेतुपच्चयो' इस णव्द द्वारा शिक्तमान् छः हेतु एव उन हेतुओं की शिक्त का ग्रहण होता है। छः हेतु ये है—लोभ, द्वेष एवं मोह, अलोभ, अद्वेष एवं अमोह। 'हेतुपच्चयो' इस प्रत्यय- उद्देश में तीन स्वरूप-धर्म होते है, जो विराशि है—प्रत्यय, प्रत्ययोत्पन्न एवं प्रत्यनीक। इसे एक उदाहरण से समझे—महान वृक्ष में जल ग्रहण करनेवाला एक प्रधान मूल (जड) होता है और उस मूल के कारण सम्पूर्ण वृक्ष दृढ एवं पुष्ट होता रहता है तथा उस मूल में सम्पूर्ण वृक्ष को स्थिर, दृढ एवं पुष्ट करने की विशेष शिक्त निहित होती है। उसी तरह लोभ-आदि हेतुओं में भी सम्प्रयुक्त धर्मों को स्थिर, दृढ एवं पुष्ट करने में समर्थ ऐसी विशेष शिक्त निहित होती है। अर्थात्, किसी एक अभीष्ट आलम्बन में जब लोभरूपी मूल (जड) अनुषक्त हो जाता है, तो सम्प्रयुक्त धर्म भी उसी आलम्बन में दृढतापूर्वक स्थित हो जाते है। लोभमूल जितना दृढ होता है सम्प्रयुक्त धर्म भी उतने ही दृढ होते हैं। लोभमूल जितना जितना दृढ होता है, चेतना के भी उतने ही दृढ होने से अनन्तर काल में फल देते समय लोभ की दृढता के अनुसार ही चेतना अकुशल फल देती है। द्वेषादि मूलों के वारे में भी इसीप्रकार समझना चाहिए।

इस प्रकार, वृक्ष के मूल की तरह सम्बद्ध आलम्बन मे सम्प्रयुक्त धर्मों को दृढतापूर्वक स्थापित करने मे समर्थ शक्तिविशेष 'हेतुशक्ति' कहलाता है।

इसप्रकार के शक्तिविशेष से उपकार प्राप्त न होनेवाले अहेतुक चित्त मूल-विरहित होने से, हवा के झोके से पानी के ऊपर इधर-उधर नैरनेवाली लताओं की भाति, सम्बद्ध आलम्बन एवं कृत्यों में अबृढ एवं अस्थिर होते हैं।

रूपधर्म—ये अनालम्बन-स्वभाव (आलम्बन का ग्रहण न कर सकनेवाले) के होते है। अत सम्बद्ध आलम्बन मे दृढ होने के लिए हेतु-धर्म रूपधर्मों का उपकार नहीं कर सकते। शक्तिमान् हेतु-धर्मों के साथ साथ उत्पन्न होने के कारण उन्हे (रूप-धर्मों को) प्रत्ययोत्पन्न धर्मों मे सडग्रहित किया जाता है। जैसे — प्रभावणाली किसी पुरुप-विशेष के अपने मकान एव परिवार पर शासन करते समय उसके प्रभाव से उसके परिवार वाले भी शक्तिशाली एवं प्रभावशाली होते है, फिर भी उसके शासन या प्रभाव की वजह से उस मकान मे कोई दृढता आदि वैशिष्ट्य नहीं आता, हालांकि उसके शासन मे मकान भी रहता है। उसी तरह, छ. हेतुओं से उपकार प्राप्त करने वाले प्रत्युत्पन्न धर्मों मे रूप-धर्म भी आते है। तथापि उन छ. हेतुओं की वजह से इन रूप-धर्मों मे कोई विशेष (वैशिष्ट्य) नहीं आता। यहाँ प्रभाव प्रभावशाली पुरुप की तरह हेतु-धर्म है, परिवार की तरह चित्त-चैतसिक धर्म है तथा मकान की भाति चित्तज एव प्रतिसन्धिकर्मज-रूप है।

और एक उदाहरण से समझे—िकसी एक रूपालम्बन मे जब लोभ होता है, तब चक्षु भी उस रूपालम्बन मे अभिनिध्यान (ध्यानपूर्वक देखना) कृत्य करता है। उसका इसप्रकार का कृत्य, रूपालम्बन के अभिनिध्यान के लिए अर्थात उससे हटने न देने के लिए लोभ-हेतु द्वारा चित्तज रूपो का हेतुशक्ति से उपकार करने से ही सम्पन्न होता है। द्वेष-हेतु द्वारा उपकार करने पर व्यक्तिविशेष को मारने, पीटने आदि के समय उग्रता, क्रोध से रक्तक्षणता (रक्तका संचलन जोर से होना) एव देह का कम्पन आदि रूप-विकार होते हैं। मोह-हेतु द्वारा उपकार करने पर सपूर्ण शरीर जड, भारी एव आलस्ययुक्त होता है। अलोभ आदि हेतुओ द्वारा उपकार करने पर सम्बद्ध आलम्बन मे आसिक्त नहीं होती, द्वेप नहीं होता तथा शरीर मे जडता न होकर स्फूर्ति आदि होते हैं, ऐसा जानना चाहिए।

हेतु—जिस धर्म मे प्रत्ययोत्पन्न (फल) धर्म प्रतिष्ठित होते है, उसे 'हेतु' कहते है। यहाँ 'हेतु' शब्द 'कारण' अर्थ मे नहीं है; अपितु सम्बद्ध प्रत्ययोत्पन्न (फल) धर्मों के प्रतिष्ठित होने के 'आधार', इस अर्थ मे है। जो हेतु होते हुए प्रत्ययभी होता है, उसे 'हेतुप्रत्यय' कहते है। यहाँ 'हेतुप्रत्यय' शब्द द्वारा शक्तिमान् छः हेतुओं का ही मुख्यरूप से ग्रहण होता है।

आलम्बन प्रत्यय—'आरम्मण 'तथा 'आलम्बन ' शब्दो का स्वभाव समान होने पर भी शव्दार्थ मे भेद होता है। 'आरम्मण' शब्द 'अत्यन्त रमण करने के योग्य 'इस अर्थ में होता है। नानाप्रकार के सुगन्धित पुष्प एवं लताओ आदि से अलकृत उद्यान के अत्यन्त रमणीय होने से, जैसे उसमें रमणीयत्व नामक एक प्रकार का शक्तिविशेष होता है, उसी तरह आलम्बन मे भी चित्त-चैतसिको द्वारा 'रमण करने योग्य 'एक शक्तिविशेप होता है। इसीलिए चित्त-चैतसिक आलम्बन के बिना वे प्रवृत्त नही हो पाते । इस तरह जिस वजह से चित्त-चैतसिक धर्म विरक्त रहने मे असमर्थ होते है, वह रमणीयत्व नामक शक्तिविशेप 'आरम्मणणक्ति' कहुलाती है। आलम्बन शब्द अवलम्ब (सहारा) या आश्रय देने वाले इस अर्थ मे प्रयुक्त होता है। जिस प्रकार उठने-वैठने एवं चलने आदि मे असमर्थ व्यक्ति लाठी एवं रस्सी आदि के अवलम्ब से उठ-वैठ एवं चल सकने मे समर्थ हो जाता है, अत उस लाठी एव रस्सी आदि मे सहारा देने योग्य शक्तिविशेष मानी जाती है, उसी प्रकार सभी चित्त-चैतसिक धर्म किसी एक आलम्बन का अवलम्ब किये विना प्रवृत्त होने मे असमर्थ होते है। इस कारण, जिस धर्म का विना अवलम्व (आश्रय) लिए चित्त-चैतसिक प्रवृत्त होने मे असमर्थ होते है, वह अवलम्बनीयत्व (धारण करने योग्य) शक्ति-विशेष ' आलम्बनशक्ति ' कहलाती है। जैसे, लाठी। सब से असम्बद्ध होकर अकेले भी वह स्थित हो सकती है। उसी तरह, नाम, प्रक्रिप्त एव निर्वाण आलम्बन भी किसी से सम्बद्ध न होते हुए अकेले ही स्वतन्त्रतापूर्वक स्थित होते है। जैसे, रस्सी अपने अवयवभूत अनेक तन्तुओं के समृह से निर्मित होती है, उसी तरह आलम्बन भी रूपकलापो के समूह के रूप मे अवस्थित होते हैं। इसलिए कहा गया है कि नाम-आलम्बन, निर्वाण एव प्रज्ञप्ति लाठी के सदृश्य है तथा रूपालम्बन रस्सी की भॉति है।

(अन्य प्रत्ययो का विशवीकरण इस ग्रन्थ मे सीमित पृष्ठो के कारण नहीं दिया गया है।)

भगवान बुद्ध कहते है— "सव्व पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा । सचित्तपरियोदपनं एतं बुद्धानसासनं ।।"

"सभी पापो को न करना, कुशल (पुण्य) कार्यो का सम्पादन करना और चित्त निर्मल करना, यही समस्त बुद्धो की शिक्षा है।"

अव आगामी अध्याय मे मिथ्यादृष्टि के विषय मे वर्णन करेगे। मिथ्यादृष्टि समाप्त किये विना साधना मे प्रगति असम्भव है, इसको हमे ठीक से समझना चाहिए।

अध्याय २५

मिच्छादिट्ठि

मिथ्या-दृष्टि को पालि में 'मिच्छादिट्ठ 'कहते है।

भगवान वृद्ध कहते है कि अपायगित (अधोलोक) मे पडने का मूल कारण मिथ्या-दृष्टि की पकड है, जकड है। चोरी, हिंसा, व्यभिचार आदि तो क्या, किन्तु घृणा से घृणित काम करने मे मिथ्या-दृष्टि से जकडा हुआ व्यक्ति डरता नही।

साधारणतया समझा जाता है कि अकुशल कर्मो के कारण अपायगित प्राप्त होती है। किन्तु सूक्ष्मता से जॉच करने से यह जान पडता है कि इसका मूल मिथ्या-दृष्टि ही है।

किसी को फाँसी पर लटकाने वाला व्यक्ति निर्दय हो सकता है, किन्तु फाँसी पर लटकाने का हुक्म तो न्यायाधीश ही देता है। ऐसे ही, किसी प्राणी को अपाय-गति मे पटकने का काम मिथ्यादृष्टि ही करती है, वही हुक्म चलाती है।

'मिच्छा पस्सतीति मिच्छादिट्ठ 'मिथ्या अर्थात् विपरीत रूप से जो देखती है वह 'मिथ्या-दृष्टि 'है। श्रेष्ठ आर्य-पुद्गलो द्वारा प्रज्ञप्त (उपदिष्ट) सत्य-धर्मों को न मान कर उन्हे विपरीत रूप मे देखने वाले दृष्टि-चैतिसक को 'मिथ्या-दृष्टि' कहते हैं। यह मिथ्या-दृष्टि रूप, वेदना, संज्ञा, सस्कार एव विज्ञान नामक पाच स्कन्धो मे से किसी एक स्कन्ध मे 'यह आत्मा है 'इसप्रकार उपादान करने वाली 'सत्काय-दृष्टि' वैसेही 'नास्तिक-दृष्टि ' आदि ६२ प्रकार की होती है । इनमे से नास्तिक-दृष्टि, 'अहेतुक- दृष्टि ' अकिय-दृष्टि ' ये तीन दृष्टियाँ ही कर्मपय होती है। शेष दृष्टियाँ सामान्य दृष्टियाँ होती है। मिथ्या-दृष्टि के दो सम्भार (अद्भग) होते है— (१) गृहीतवस्तु-की विपरीतता (२) उसे (विपरीत को) सत्यहप मानना।

नित्यक दिट्ठि—नास्तिक दृष्टि—' अनन्तर-भव मे कर्मो का विपाक नहीं होता ' इसप्रकार कर्मफल का अपलाप (समाप्त) करनेवाली दृष्टि ही 'नास्तिक दृष्टि 'है। अथवा 'सत्त्व मरने पर उच्छिन्न हो जाता है' अर्थात् 'उसकी सन्तित मरणोत्तर विद्यमान नहीं रहती' इस प्रकार की 'उच्छेददृष्टि' भी नित्यक दिट्ठि है। यथा——दान नहीं है, यजन नहीं है, हवन नहीं है, सुकृत-दुष्कृत कर्मों का फल नहीं है, यह लोक नहीं है, परलोक नहीं है, माता नहीं है, पिता नहीं है, ससार में ऐसे ऐक्य-सम्पन्न एवं सम्यक्-प्रतिपन्न श्रमण, ब्राह्मण नहीं है, जो इस लोक एवं परलोक को स्वय जान कर, साक्षात् करके लोगों को उपदेश करें, यह नास्तिक दृष्टि है।

१९६ विपश्यना साधना

'अनन्तर मे फल नही होता ' इसप्रकार का मत 'नास्तिक दृष्टि 'है। ये कर्मविपाक को नही मानते, इहलोक-परलोक को नही मानते। 'जब सत्त्व काल (मृत्य) करता है, तब पृथिवी-काय पृथिवी-अनुपगम करती हे '.....इत्यादि।

अहेतुक दिट्ठ—'हेतु (कारण) भी नही है और फल (कार्य का विपाक) भी नहीं है 'इसप्रकार हेतु और फल दोनों का अपलाप करनेवाली दृष्टि 'अहेतुक दृष्टि 'है।

सत्त्वों के सडक्लेश के लिए हेतु (जनक-कारण) नहीं है, प्रत्यय भी नहीं है। कारण नहीं होते हुए भी सत्त्व स्वय सड़िक्लिण्ट होते है। सत्त्वों की विणुद्धि के लिए भी कारण नहीं है। सन्त्व अपनेआप विशुद्ध हो जाते है। यहां भी हेतु के अपलाप के कारण उनसे सम्प्रयुक्त (होनेवाले) फलों का भी अपलाप होता है (लोप होता है) ऐसा मानने वाली 'अहेतुक दृष्टि' है।

अकिरियदिद्ठ—अित्रय दृष्टि—कुशल एव अकुशल कर्म किये जाने पर भी वे नहीं के बराबर है, अर्थात् वे कुछ नहीं हैं—इसप्रकार कारणभूत कर्मों का अपलाप (लोप) करने वाली दृष्टि ही 'अित्रय दृष्टि' है। कर्मों का अपलाप करने से उनके फलों का भी अपलाप होता है और ऐसा मानना कि 'करते हुए, कराते हुए, काटते हुए, कटवाते हुए भी कोई पाप नहीं किया जाता। 'करोन्तो खो महाराज। कारयतो छिन्दतो छेदापयतो न करियति पाप। 'ऐसा मानने की दृष्टि 'अित्रय-दृष्टि' है।

इसप्रकार 'नास्तिक (उच्छेद) दृष्टि, अहेतुक दृष्टि, अक्रिय दृष्टि 'ये तीनो दृष्टियाँ कर्म एव कर्मफल का अपलाप (लोप) करती है।

नियत मिथ्या-दृष्टि का होना—उपर्युक्त तीन मिथ्या-दृष्टियों मे से 'नित्थक' (नास्तिक-उच्छेद) दृष्टि को अजित केसकम्बली ने, अहेतुक दृष्टि को मक्खली गोसाल ने एव अित्रयदृष्टि को पूरण कस्सपने ग्रहण किया था। इन दृष्टियों को 'नियत-मिथ्या-दृष्टि' कहते है। च्युति के अनन्तर नरक मे नियतफल देने वाली होने के कारण इस प्रकार की दृष्टियों को 'नियत-मिथ्या-दृष्टि' कहते है।

मिच्छत्तिनयतिहिट्ठ---दृष्टि एव प्रज्ञा मे आकाश-पाताल का अन्तर है। प्रज्ञा के पक्ष मे श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, एव समाधि होने से उसकी वृद्धि होकर जब चार आर्यसत्य का ज्ञान होता है एवं त्रिरत्न (बुद्ध-बोधि, धम्म, सद्धध) के प्रति श्रद्धा उत्पन्न होती है तथा पुद्गल 'सम्मत्तनियत 'होकर स्रोतापन्न होता है, उसके अपाय-गमन का पथ सर्वथा सर्वदा के लिए अवरुद्ध हो जाता है।

इसीप्रकार दृष्टि के पक्ष मे भी मिथ्यास्मृति, मिथ्यासमाधि एवं मिथ्यावीर्य होने से, जब वह वृद्धि को प्राप्त होकर दृढ हो जाती है और जब बुद्ध-आदि भी उसको हटाने मे असमर्थ हो जाते है, तब पुद्गल 'मिच्छत्तनियत 'होकर मार्ग एवं फल की प्राप्ति का अनिधकारी हो जाता है और मृत्यु के अनन्तर वह अवश्य अवीचि मे उत्पन्न होता है। यह 'मिच्छत्तनियतिदिट्ठ' सड्डामेद नामक कर्म से भी अधिक आपित्तजनक होती है।

शाश्वत-दृष्टि—-शाश्वत-दृष्टि को 'भव' कहते है; क्योकि यह निरन्तर होने की दृष्टि है। रूपालम्बन आदि आलम्बनो मे 'आत्मा' है और वह 'आत्मा नित्य है ' इसप्रकार की मिश्या-दृष्टि को 'शाश्वत-दृष्टि' कहते है। इस शाश्वत दृष्टि के साथ होने वाली तृष्णा को 'भवतृष्णा' कहते है।

उच्छेद-दृष्टि को 'विभव' कहते है। 'न भवित इति विभवो' अर्थात्, न होने की दृष्टि को 'विभव' कहा जाता है। रूपालम्बन आदि आलम्बनो मे जो आत्मा (स्वभाव) है, वह निरन्तर न होकर उच्छिन्न हो जाता है, यह 'उच्छेद-दृष्टि' है। इसके साथ रहने वाली तृष्णा को 'विभव-तृष्णा' कहते है।

सत्काय-वृष्टि — पाच स्कन्धों में से किसी एक स्कन्ध में 'आत्मा है' ऐसा उपादान करना, उसको 'सत्काय-वृष्टि 'कहते हैं। सभी वृष्टियाँ इस सत्काय-वृष्टि से सम्बद्ध होकर उत्पन्न होती है, अतः यह सत्काय-वृष्टि सभी ६२ मिथ्या-वृष्टियों की मूलबीज कही गयी है।

'सन्तो कायो सक्कायो, सक्काये पवत्ता दिट्ठि सक्कायदिट्ठि। अर्थात्, सविद्यमान पञ्च-स्कन्ध-सम्ह ही 'सत्काय 'है। इस सत्काय मे प्रवृत्त दृष्टि 'सत्काय-दृष्टि 'है।

पञ्चस्कन्ध मे 'मै ''मेरा' (Ego) देखना, 'आत्मा 'है देखना, मिथ्या-दृष्टि है। भगवान वुद्ध कहते है—

'वज्जान भिवखवे ! मिच्छादिन्ठि परमा 'याने 'सव दुष्कर्मो मे मिथ्या-दृष्टि अत्यत खतरनाक है। 'भगवान कहते है, 'जैसे वालुकण पानी मे तैरते नही, वैसे ही मिथ्या-दृष्टि ग्रहण किये हुए सत्त्व ससार-सागर को तैर कर पार नहीं कर सकते। '

सत्काय-दृष्टि रखने वाला सत्त्व सुगित-भूमि (देवलोक आदि) दान, शील आदि से अवभ्य प्राप्त कर सकता है, किन्तु मार्गफल प्राप्त नहीं कर सकता, जो निर्वाण है। अत. वह ससारचक से छुटकारा नहीं पा सकता। अह के कारण ही मनुष्य अकुशल कर्मों मे प्रवृत्त हो जाता है। धन के लोभ के लिए, राजसत्ता प्राप्त करने के लिए पुत्र पिता की हत्या भी कर देता है। कारण, 'मै ' 'मेरा ' 'मुझे' 'अह ' की भावना उसमें स्थापित रहती है।

१९८ विपश्यना साधना

उपमा— जैसे पतंग उसके बन्धे हुए धागे की जितनी लम्बार्व होगी, उतना ही आकाश मे उड सकेगा और फिर नीचे गिर जाएगा; वैसे ही सत्काय-दृष्टि भी सीमा के बाहर नहीं जाने देती और नीचे की ओर ही गिराती है।

सत्काय-दृष्टि वाला देवलोक या ब्रह्मलोक तक पहुंच कर पुण्यभोग के वाद नीचे लोक मे ही फिर से आ गिरता है। उसका कारण, 'मुझे 'देवलोक, ब्रह्मलोक चाहिए' इस भावना से पुण्यकर्म किया होता है। यहा अहभाव उत्पन्न रहता है। 'मैं ', 'मुझे ', 'मेरा', आत्मा', यह भाव रहता है।

रूप, विज्ञान, सज्ञा, वेदना, सस्कार, ये सब अनित्य है, परिवर्तनशील है, निरन्तर परिवर्तन होते रहते है, उदय-द्यय होते रहते है, वदलते रहते है। इनमें नित्य कुछ है ही नहीं, यह 'विपश्यना' में साधक स्वय अनुभूति करता है। नित्य कुछ है ही नहीं, 'आत्मा' ऐसा नित्य [कुछ है ही नहीं। साधक साधना में देखता है कि 'मेरे वशीभूत कुछ है ही नहीं'। अपने स्वभाव से, कारण-कार्य, हेतुफल परम्परा से सब उदय-व्यय हो रहा है, यह साधक जैसा है यथाभूत वैसा ही जानता रहता है, यहीं 'सम्यक्-वृद्धि' है।

भगवान वृद्ध के समय की छन्ना भिक्षु की वात है। छन्ना भिक्षु 'विपश्यना' साधना वहें ही तीन्न आदर और वीर्य के साथ करता रहा। पञ्चस्कन्ध में अनित्य एव दु ख का वोध वरावर वनाये रखा। किन्तु जव जव अनात्म का वोध करता था, तव तव उसके मन में दिधा स्थित उत्पन्न हो जाती थी और यह प्रश्न उठता रहता था कि फिर मुझे किस की शरण लेना है, जब कि सब अनात्म है। ऐसी साधना करते करते ४० वर्ष वीत गये, फिर भी उसको मार्ग-फल का स्रोतापन्न का पहला फल (साक्षात्कार)भी नहीं मिला। तब्धिसने आनन्द के पास जाकर सारी स्थित वतायी। आनन्द के ध्यान मे तुरन्त आ गया कि उसको पिटच्चसमुप्पाद का यथार्थ ज्ञान नहीं हुआ है और उसने पञ्चस्कन्ध का ज्ञान नहीं समझा है। फिर आनन्द ने उसको पिटच्च समुप्पाद का यथार्थ ज्ञान कराया, जिससे छन्ना की सत्काय-दृष्टि का समूल नाश होकर 'स्रोतापन्न 'का पहला मार्ग-फल प्राप्त हो गया। इससे यह स्पष्ट है कि मिथ्या-दृष्टि के कारण पहला फल भी ४० वर्ष तक प्राप्त न हो सका।

जव तक साधक को 'विषश्यना ' साधना मे पञ्चस्कन्ध के उदय-व्यय का यथार्थ ज्ञान प्राप्त नहीं होता, 'ये पञ्चस्कन्ध अनित्य है, दु ख है, अनात्म है ' इसका वोध नहीं होता, तव तक मार्ग-फल प्राप्त नहीं होता। कारण, साधक के मन मे मिथ्या-दृष्टि घर कर लेती है, तो उसका निकलना कठिन हो जाता है। मिथ्या-दृष्टि के कारण ही पञ्चस्कन्ध के प्रति आत्मभाव, 'मै-मेरा', के भाव के कारण ही अविद्या एव तृष्णा का उत्पाद होता है, और फिर इसका आवरण वन जाता है। अविद्या और तृष्णा से भी मिथ्या-दिष्ट अत्यत खतरनाक है, क्योंकि मार्ग-फल का पहला फल

स्रोतापन्न 'प्राप्त होने मे वह वाधक हो जाती है। तृष्णा हो जाय, तो फिर भी देवलोक (अपरलोक) सुगति-भूमि प्राप्त हो सकती है, किन्तु मिथ्या-दृष्टि होने पर अपाय-भूमि का ही बीज गिरता है। मार्ग-फल के चार फल है—स्रोतापन्न, सकृतागामी, अनागामी और अर्हत्। अर्हत् होने पर अविद्या का नाश हो जाता है। स्रोतापन्न, सकृदागामी। अनागामी होने पर तृष्णा का नाश हो जाता है। किन्तु मिथ्या-दृष्टि होने पर अपाय-भूमि मे ही सत्त्व जा गिरता है। इसलिए अविद्या और तृष्णा से भी मिथ्या-दृष्टि अत्यन्त खतरनाक है।

दायिका विशाखा वडी दानशूर थी। उसे स्रोतापन्न का फल भी प्राप्त हो गया था। उसके लाडले पोते की मृत्यु होने पर उसे तीव्र दु ख हुआ। किन्तु इसतरह का दौर्मनस्य और उपायास उत्पन्न होने पर भी स्रोतापन्न अपायगामिनी नही होता; क्योंकि अपाय-भूमि में ले जानेवाली मिथ्या-दृष्टि उनमे जो नही थी।

भगवान वृद्ध कहते हैं, 'हे भिक्षुओं । जो भी विज्ञान उत्पन्न है, वह किसी कारण से ही उत्पन्न होता है। दो चीजों का सम्वन्ध आने से विज्ञान उत्पन्न होता हैं। जैसे, ऑख का और आरम्मण (रूप) का सम्पर्क होते ही चक्षु का विज्ञान जाग उठता है, वैसे ही कान, नाक, जिव्हा, काया, मन के वारे मे जानना चाहिए। पच्चस्कन्ध के इन छ दरवाजों पर उन उन विषयों का टकराव होने पर वह वह विज्ञान उत्पन्न होता है। विज्ञान कार्य-कारण के विना उत्पन्न नहीं होता। कार्य-कारण-परम्परा निरन्तर चलती रहती है, जैसे कोई भी अग्नि जलावन देने से ही जलती रहती है। जैसा जलावन दिया जाय, वैसे ही उसतरह की अग्नि उत्पन्न होती है। जैसे, यह लकडी की आग है, यह घास की है, यह तेल की है, आदि। उस उस कारण से ही वह वह आग जलती है। उसीतरह उस उस द्वार पर वह वह विषय टकराने से ही उस उस विज्ञान का उत्पाद होता है। यह कार्य-कारण-परम्परा याने हेतु-फल-परम्परा के सिद्धान्त के अनुसार ही घटता रहता है। जब यह है तो उसका उत्पाद होता है, जब यह नहीं है. तो उसका उत्पाद नहीं होता। यही पटिच्चसमुप्पाद का चक्र है।

इस जीवन की मृत्यु के समय के विज्ञान को 'च्युति-विज्ञान ' कहते हैं । इसके अगले जीवन के साथ जुड़ने वाला विज्ञान 'प्रतिसिन्ध-विज्ञान 'है । यह केवल हेतु-फल-कार्य-कारण-परम्परा के सिद्धान्त के अनुसार है । इसमे कोई आत्मा एक जीवन से दूसरे जीवन मे नहीं जा रहा है । च्युति-विज्ञान जो आगे प्रतिसिन्ध-विज्ञान वनता है, ये दोनो एक नहीं है । कारण, विज्ञान अनित्य है, नित्य नहीं है । हर क्षण तीव्र गित से उदय-व्यय होता ही रहता है । उसकी सन्तित हर क्षण वनती जाती है। इस-तरह कोई भी दो क्षणों में एकसी स्थिति, एकसा विज्ञान नहीं रहता।

जव यह दृष्टि होती है कि इस जीवन का ही आत्मा अगले जन्म मे चला जाता है, तो वह शाश्वत-दृष्टि है। जब यह दृष्टि होती है कि इस जीवन के अन्त मे सब नष्ट हो जाता है और अगले जन्म मे इस जीवन से कुछ नही जाता, तो वह उच्छेद-दृष्टि है। दोनों दृष्टियो का भगवान ने अन्त किया है और मध्यम मार्ग की शिक्षा दी है; जिससे कि मार्ग-फल प्राप्त हो सकता है। मिथ्या-दृष्टि इस मार्ग-फल मे वडी रुकावट है। मिथ्या-दृष्टि के रहते कितना भी 'विपश्यना' साधना का प्रयास किया जाय, फिर भी मार्गफल की प्राप्ति सम्भव नहीं है।

मिथ्या-दृष्टि का कैसे विनाश हो

अपाय गित में ले जाने का मूलभूत कारण मिथ्या-दृष्टि ही है। मिथ्या-दृष्टि के कारण ही अकुशल कर्म का उत्पाद होता है। इसे एक उदाहरण से समझे—

किसी के मन मे खाने का विचार, सोने का विचार, वोलने का विचार आदि विचार उत्पन्न होते है और ये सब व्यक्ति के लिए होते है। यथा — मुझे खाना है, मुझे सोना है, मुझे बोलना है, आदि आदि। इसतरह 'मै' 'मुझे 'का मिथ्या ग्रहण होता है। जब जब विचार उत्पन्न होता है, तब तब 'मै—मुझे 'का मिथ्या-भाव वन जाता है। जब जब इन्द्रिय-द्वार पर विषय टकराते है, तब तब उस विज्ञान का उत्पाद होता है। जैसे, ऑख पर कोई, आरम्मन (रूप) टकराता है, तो ऑख का विज्ञान जाग उठता है। वैसे ही, नाक, कान, जिव्हा, काया, मन का है। मन मे विचार उत्पन्न हुआ तो मनोविज्ञान जाग उठता है और यहां पर हम 'मै,' 'मेरा', 'मुझे' अह का भाव उत्पन्न कर लेते है। इसलिए देखने को 'यह मैं देख रहा हू 'ऐसा मिथ्याभाव नही बनाना चाहिए। देखना यह सीर्फ देखना मात्र है। वहा बीच मे 'मै 'को नही डालना चाहिए। कारण, देखने वाला कोई नही है। वैसे ही, शेष इन्द्रियो के बारे मे है। यह केवल कारण का कार्य-फल मान्न ही है। 'मैं देख रहा हू, मै सुन रहा हू ' यह मिथ्या है। व्यवहार जगत् मे तो ऐसा कहना ठीक है, किन्तु परमार्थ-सत्य मे यह मिथ्या है, इसको प्रज्ञा से समझना चाहिए।

जब भी द्वेप-चित्त, लोभ-चित्त उत्पन्न होता है, तो यह द्वेप-चित्त है, यह लोभ-चित्त है, यही जानना, समझना, देखना है। यह ठीक से समझना चाहिए कि अपने अपने कारण-कार्य-फल-परम्परानुगत उत्पन्न होते है। सतत अभ्यास से साधक को यह स्वय अनुभूति होगी कि यह विज्ञान का उत्पाद है, 'मै', 'मेरा' कुछ है ही नही।

कभी मन मे दान देने का विचार उत्पन्न होता है, तो कभी द्वेष का विचार जाग उठता है। जो भी विचार उत्पन्न होता है, यह मन की अवस्था है, यही जानना है। इस मे 'मै, मेरा, मुझे 'कुछ भी नहीं है। ये अपने कार्य-कारण सिद्धान्त से वनते रहते है। केवल यही जानते रहना है कि इन्द्रिय-द्वार और विषय इन दोनों के टकराव से ये विचार, विज्ञान उत्पन्न होते है। श्वास अन्दर जा रहा है या वाहर निकल रहा है, यह केवल जानना मात्र है। 'मैं श्वास अन्दर ले रहा हू,या मैं श्वास वाहर छोड रहा हू,' ऐसा समझकर नही चलना है। केवल जाना जा रहा है, इतना ही जानना मात्र है। यह अत्यत महत्वपूर्ण है। क्योंकि साधारणत. साधक 'मैं श्वास अन्दर ले रहा हूं, मैं श्वास वाहर छोड रहा हूं' इसतरह आनापान के अभ्यास में भूल कर देता है। जैसे जैसे यह 'मै-मेरे का वोध क्षीण होते जाता है, वैसे वैसे सत्काय-दृष्टि भी क्षीण होती जाती है और सम्यक् दृष्टि का अभ्यास होता है। सम्यक् दृष्टि और सम्यक् सकल्प (विचार) (जैसा है, वैसा ही जाननामात्र है) से सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति और सम्यक् समाधि दृढ होती है।

विपश्यना अभ्यास मे जब जब वेदना जागती है, तब तब 'यह वेदना है 'यही केवल जानना है। 'मुझे वेदना जान पड़ती है, या मैं वेदना देख रहा हू, या मुझे वेदना हो रही है 'ऐसा भाव नही करना चाहिये। जब जब सस्कार ऊपरी स्तर पर उदय होते है और तीव्र पीडा का अनुभव होता है, उस समय यह पीडा है, दु ख है, यह केवल जानना है। 'मुझे पीडा हो रही है, मैं दु ख भोग रहा हू,' यह बोध होने से सत्काय-दृष्टि उत्पन्न होती है। इस से बचना चाहिए। इसे ठीक प्रज्ञा के बोध से जानना चाहिए। यह वेदना, यह दु ख-पीडा अनित्य है, समाप्त होने के लिए ही उत्पन्न हुई है, यह बोध कायम रहना चाहिए। साधक अपने पच्चस्कन्ध मे जैसे जैसे वीन्धते हुए, सम्यक् समाधि के तीव्र अभ्यास से छेदते हुए, अन्दर की ओर जाता रहेगा, वैसे वैसे सचित सस्कार उखड़ कर ऊपरी स्तर पर आएगे ही। और उस समय सम्यक् दृष्टि, समता भाव से केवल जानने का ही अभ्यास होता रहे, तो सत्काय-दृष्टि क्षीण होती रहेगी। यह अनित्य है, दु ख है, अनात्म है, यह बोध सतत बनाये रखने का अभ्यास अत्यन्त महंत्वपूर्ण है। हर क्षण की स्मृति के प्रति तीव्र आदर के साथ, अटूट श्रद्धा के एवं वीर्य के साथ अभ्यास करने से मार्गफल निश्चत है। अपने ही कत्याण के लिए ऐसा अभ्यास निरन्तर बनाये रखना अत्यंत आवश्यक है।

शाश्वत दृष्टि और उच्छेद दृष्टि का कैसे नाश हो

किसी मनुष्य के सामने भोजन की मेज पर स्वादिष्ट भोजन रखा जाय तो उसके मन मे भोजन देख कर भोजन के प्रति पहले तृष्णा-इच्छा जागती है। वाद मे भोजन करने की तीव्र इच्छा (उपादान) होती है। और वाद मे, कम्मभव (भोजन करने का काम) प्रारम्भ होता है। इसतरह तृष्णा, उपादान और कम्मभव तीनो एक के वाद एक उत्पन्न होते जाते है।

भगवान बुद्ध कहते है, 'तण्हापच्चया उपादान 'अर्थात, तृष्णा के और उपादान के वीच 'पच्चया ' (कारण) है। यदि यह 'पच्चया ' न हो, तो न तृष्णा है और

न उपादान है। तब कोई कार्यफल उत्पन्न नहीं होगा। 'उपादानपच्चया कम्मभवं' उपादान नहों, तो कम्मभवं भी नहीं होगा। उपादान उत्पन्न होकर नष्ट होता है और 'पच्चया' रहता है, तो आगे 'कम्मभव' का उत्पाद होता है। इसप्रकार, कारण-कार्य की श्रृडखला बरावर चलती जाती है।

सभी सत्त्व निरन्तर, विना स्के इस तृष्णा, उपादान, कम्मभव के भंवर मे घूमते ही रहते है। पिटच्चसमुष्पाद के इस ससारचक्र मे वह गोते लगाते ही रहता है।

'तण्हापच्चया उपादानं' में 'पच्चया' को अलग से नहीं जानना है, किन्तु केवल इतना ही जानना है कि यह कारण-कार्य परम्परा है। तृष्णा और उपादान स्वत अपने-आप उत्पन्न नहीं होते है। तृष्णा के कारण उपादान सम्भव है, अन्यथा नहीं, यह दृष्टि समझ लेनी चाहिए। पिटच्चसमुप्पाद को गहराई से समझना चाहिए। साधक को समझना चाहिए कि भूत की कारण-शृब्बला से वर्तमान फल का उत्पाद होता है और यही फल भविष्य के कार्य का कारण वन जाता है। इसतरह, भूत-वर्तमान, वर्तमान-भविष्य इन में बराबर सम्बन्ध स्थापित है, कडी वनी हुई है, सिन्ध बनी हुई है। स्वत कुछ नहीं होता। किन्तु यदि साधक इस कडी को, सिन्ध को भूल कर यह सब स्वत ही उत्पन्न हो रहा है, ऐसा ग्रहण करने लग जाता है, तो वह 'उच्छेद दृष्टि में पितत होता है। फिर, साधक को मार्गफल की, स्रोतापन्न की प्रथम अवस्था प्राप्त होना असम्भव है।

फिर से हम समझे। हमे भूख लगी है, खाने की इच्छा होती है, तीव्र इच्छा के कारण दुकान से हमने कुछ खाने को ले लिया और लेकर खाने का काम किया। इसे ठीक से समझे कि भूख की तृष्णा-इच्छा उत्पन्न होने पर खाने की इच्छा हुई,भूख की सवेदना के कारण तृष्णा उत्पन्न हुई। तृष्णा के कारण तीव्र इच्छा-उपादान उत्पन्न हुआ और खाने का सामान लेकर खाने का काम किया, याने उपादान के कारण कम्मभव हो गया। हर स्थित के बीच 'कारण 'है। यदि साधक यह दृष्टि रखे कि यह सब आत्मा की ही शक्ति से बन रहा है, तो वह 'शाश्वत-दृष्टि मे 'पतित होता है। यदि वह यह बोध रखता है कि यह जो सब घट रहा है वह कार्य-कारण-कार्य परपरानुगत बन रहा है, तो साधक इस शाश्वत दृष्टि के आवरण को तोड कर वाहर निकल जाता है।

साधक को यह स्मृति वरावर रखनी चाहिये कि जव जव इन्द्रियों के द्वार पर विषय टकराते है और उस उस विज्ञान का उत्पाद होता है, तो वह केवल कार्य-कारण परम्परा से विज्ञान उत्पन्न है। 'मै', 'मेरा', 'अहं' कुछ नहीं है। यदि वह यह समझे कि 'मै' देख रहा हू या 'मै' सुन रहा हूं....तो यह शाश्वत-दृष्टि में पड जाता है। तव लोभ, मोह, द्वेप का चित्त में उत्पाद होना स्वाभाविक है। ये भी कार्य-कारण परम्परा से ही उत्पन्न होकर नष्ट होते है। इस उत्पाद को केवल यह लोभ- चित्त, मोह-चित्त, द्देष-चित्त का उत्पाद है, ऐसा जानना मात्र है। 'मुझे लोभ उत्पन्न हुआ है, मुझे मोह, मुझे ट्रेप उत्पन्न हुआ है 'वह शाश्वत-दृष्टि मे पड जाता है। 'मैं ', 'मेरा,' 'मुझे ' (ego) आदि वास्तव मे है ही नहीं, केवल विज्ञान उत्पन्न हुआ है और उसको वैसे ही जानना है। यह केवल पञ्चस्कन्ध है, केवल सत्काय है। मैं-मेरे की दृष्टि होना मिथ्या-दृष्टि है। यथा - जब आँख का रूप से सम्पर्क होकर आँख का विज्ञान उत्पन्न होता है, तो वह केवल आँख का विज्ञान है। 'मै देख रहा हू 'यह समझना मिथ्या-दृष्टि का उत्पाद है। वैसे हीं, कान का, नाक का, जिव्हा का, काया का, चित्त का भी जानना चाहिए। इनमे 'मै,' 'मेरा 'कुछ है ही नहीं। सभी हेतु-फल-परम्परानुगत है, पटिच्चसमुप्पाद है। जब 'मै देख रहा हूं 'यह भाव उत्पन्न होता है, तो वह सत्काय-दृष्टि है। 'मै सुन रहा हू, सूघ रहा हू. आदि 'सव सत्काय-दृष्टि है। जब भी विज्ञानखन्ध को 'मैं-मेरा 'समझा जाता है,तो वह सत्काय-दृष्टि है। जब साधक केवल खन्ध के उत्पाद-व्यय को ही देखता है, (देखना, सुनना, सघना आदि ये खन्ध के ही उदय-व्यय है) तव वह इस मिथ्या-दृष्टि का विनाश करता है और अपाय गित मे गिरने से वचता है। अपने पञ्च-स्कन्ध मे 'मै-मेरे ' का वोध ही मिथ्यादृष्टि है, वह समाप्त होनी ही चाहिए।

शीलव्रत-परामर्श—अहेतु में हेतुदृष्टि, अमार्ग में मार्गदृष्टि, यह शीलव्रत-परामर्श है। अर्थात्, महेश्वर, प्रजापित या किसी अन्य को, जो लोक का हेतु नहीं है, उसे लोक का हेतु मानना; अग्निप्रवेश या जलप्रवेश इन आत्महत्या के अनुष्ठानों के फल को स्वर्गीपपित्त मानना, शीलव्रत मान्न को, जो स्वय में मोक्षमार्ग नहीं है, मोक्ष-मार्ग अवधारित करना, यह दृष्टि शीलव्रत-परामर्श कहलाती है।

यह दृष्टि दूसरे का अपकार करती है। यथा, पणुयज्ञ मे यह दृष्टि अपना अपकार करती है। आत्महत्या का कष्ट होता है। किन्तु, सब से अधिक टोप यह है कि यह स्वर्ग और निर्वाण के द्वार को वंद करती है, क्योंकि यह अमार्ग को मार्ग अवधारित करती है।

यह समझना कि प्रार्थना और तीर्थयाता से पुत्रलाभ होता है, तो मूर्खता है। यदि पुत्रप्राप्ति के लिए प्रार्थना पर्याप्त होती, तो प्रत्येक के चक्रवर्ती राजा के समान सहस्र पुत्र उत्पन्न होते।

यह समझना कि स्तोत्न-पाठ और मन्त्र-जाप मे मृतक को स्वर्ग का लाभ होता है, घोर मुर्खता है।

स्नान से पाप का अपकर्षण (समाप्त) नहीं होता । यदि जल से पापक्षालन होता, तो मगर-मछिलओं की स्वर्ग में उत्पत्ति होती । जल से णुद्धि नहीं होती । वही शुद्ध, यथार्थ ब्राह्मण है, जो सत्यवादी है। भगवान वुद्ध कहते है कि पवित्र निद-यो मे स्नान करने से पाप करने वाला मनुष्य गुद्ध नहीं होता।

अंगच्छेद, जलाग्नि-प्रवेण, पर्वत-निपात, अनशन-मरण आदि कप्टप्रद अनुष्ठान से भी स्वर्गोपपत्ति या मोक्ष का लाभ नही होता । इनसे नारकीय दु.ख ही होता है ।

. किन्तु, गुभ-मंगल, व्रत, अनुष्ठान का कुछ उपयोग है। कितपय विद्याओं से भी सिद्धि का लाभ होता है। पर-चित्त का ज्ञान होता है। ऋद्धि-प्रातिहार्य होता है। अभिजाओं की सिद्धि भी होती है। किन्तु यह सब अकुणल है। भगवान वुद्ध कहते है कि यदि गीलव्रत को मोक्ष का साधन समझे, तो सब प्रकार के गीलव्रत निन्द्य है। किन्तु चित्त-संशोधन के लिए तथा निर्वाण के लिए कई अनुष्ठान आवण्यक है।

ऐसा मोह मिथ्या-दृष्टि है, जो 'अकुणल 'नही है। यथा — सत्काय-दृष्टि और णाण्वत-दृष्टि णुभ कर्म मे हेतु हो सकते है। 'में णुभ कर्म करता हूं; क्योंकि मैं फल की आणा करता हूं; मैं दूसरे पर करणा करता हूं, वयोंकि उसकी आत्मा भी मेरे समान दु ख भोगती है, ऐसी लौकिक करणा के अभ्यास के विना यथार्थ करणा का उत्पाद नहीं होता। प्रथम लौकिक करणा की साधना होनी चाहिए। इस में दु खी 'आत्मा ' का अवधारण होता है। पण्चात् दु.खी सत्त्व से पृथक् दु.ख का अवधारण होता है, आदि। वुद्ध और आर्य लोकिक-चित्त का प्रत्याख्यान नहीं करते।

किन्तु आत्माभिनिवेश सर्व अकुणल में हेतु है। "जो आत्मा मे प्रतिपन्न है, वह उसमे अभिनिविष्ट होता है। वह आत्मा मे अभिनिविष्ट कामसुख के लिए सतृष्ण होता है, तृष्णावश वह सुख-सम्प्रयुक्त दु:ख को नहीं देखता।" "जब तक मन अहंकार सहित होता है, तब तक जन्म-प्रवन्ध शान्त नहीं होता। जब तक आत्मदिष्ट होती है, तब तक हृदय से अहंकार नहीं जाता।"

' आत्मा नित्य है, घ्रुव है, वस्तुसत् है,' इस दृष्टि का परित्याग करना चाहिए। जो चित्त-सन्तित कर्म का उत्पाद करती है और कर्मफल का परिभोग करती है, उस प्रज्ञप्ति-सत् का प्रतिपेध (इन्कार) नहीं करना चाहिए।

मनुष्य की चेतना जैसी है, चित्त और कर्म वैसे ही होते है, वैसा ही वह (मनुष्य)होता है। सत्त्वो की अवस्था मे जो वैचित्र्य पाया जाता है, वह सत्त्वो की गित का कर्मज है। प्रत्येक के कर्म के अतिरिवत, कोई दूसरा प्रमुख कारण नहीं है। लोक-वैचित्र्य सत्त्वों के कर्मों से उत्पन्न होता है।

जो साधक अनित्य में नित्य होने के भ्रम को त्यागता है, वह अविद्या की वाढ को तर जाता है; अविद्या के संयोग से अलग हो जाता है; अविद्या-आश्रव से अनाश्रव हो

अध्याय २६

सातिपट्ठान

सतिपट्ठान - पट्ठातीति पट्ठान । आलम्बन मे अत्यंत अनुप्रविष्ट धर्म को 'पट्ठान' कहते है । यहा सम्बद्ध आलम्बन मे अत्यन्त दृढतापूर्वक अनुप्रविष्ट स्मृति-चैतसिक को पालि मे 'सतिपट्ठान' एव सस्कृत मे 'स्मृतिप्रस्थान' कहते है ।

'आर्य-अन्टांगिक' मार्ग मे समाधि क्षेत्र मे 'सम्मासति अर्थात् 'सम्पक् स्मृति यह एक अङ्ग है।

साधना के क्षेत्र में सम्मासित का अत्यत महत्व है। पहले समझे, सित क्या है ?सित याने स्मृति। पालि में इसे 'सित ' कहते हैं। सस्कृत में स्मृति कहते हैं। सित का एक अर्थ आज वडा प्रचलित है, वह याददाश्त है, स्मरण है। किन्तु उन दिनों में सित शब्द का अर्थ सजगता, सावधानता, सचेत रहना था। साधना के क्षेत्र में तो यही अर्थ है।

साधना की दो धाराएँ चल पडी। एक तो सित का अर्थ जो स्मृति याने याद-दाक्त हुवा, और उसीका स्मरण तथा सुमरण हो गृया। जो आख से दीख रहा है, जिसकी अनुभित हो रही है, उसका सुमरण नहीं होता। सुमरण होता है किसी कल्पना का। सुना है हम ने कोई ऐसी देवी, ऐसा देवता है, कोई ऐसा ईश्वर है, ब्रह्मा है, ब्रद्ध है, महावीर है, उसको याद करेंगे। इसतरह की उनकी आकृति थी, इसतरह की उनकी वाते थी। इसप्रकार, सुमरण करते करते चित्त को एकाग्र करने की विधि, इस प्रकार साधना की एक धारा चल पडी।

दूसरी धारा चली, इस क्षण जो सच्चाई अनुभूति पर उत्तर रही है, उसके प्रति सजग रहना, 'सित 'है।

सितपट्ठान—क्या पटठान है ? सित मे प्रस्थापित हो गया, जागरूकता मे स्थित हो गया, दृढ हो गया, पुष्ट हो गया, जम गया, इस क्षण की जो सच्चाई है उसमे। यथाभूत मे, यथाकृत मे नही । हमने कोई कल्पना कर ली और उसके प्रति हम सजग हो रहे है, तो वह यथार्थ नही । जो अपने-आप घटना घट रही है, जो सच्चाई इस क्षण अपनेआप प्रगट हो रही है, 'यथाभूत जाण दस्सन' वस, उसके प्रति जानपूर्वक सजग हो रहे है, साक्षीभाव से उसे जान रहे है, सजगता मे याने धर्म मे प्रतिष्ठित हुए जा रहे है, यह सितपट्ठान है।

जब सति याने स्मृति प्रतिस्थापित हो जाय, स्मृति जब सम्यक् स्मृति हो जाय ती कल्याणकारी हुई। जैसे समाधि सम्यक् समाधि हो जाय तो कल्याणकारी हुई। बाकी तो, चित्त को एकाग्र करने को समाधि कहते है। चित्त एकाग्र हुआ और सम्यक् रूप से एकाग्र नहीं हुआ, याने रागविहीन, द्वेषविहीन, मोहविहीन आलम्बन पर एकाग्र नहीं हुआ, सच्चाई पर एकाग्र नहीं हुआ, किसी कल्पना पर एकाग्र हो गया, राग के या द्वेप के आधार पर एकाग्र हो गया, तो सम्यक् समाधि नहीं हुई, यह समाधि हमारे कल्याण की नहीं है। तो फिर स्मृति भी याने सजगता भी सप्यक नहीं है, जो हमारे लिए कल्याणकारी नहीं हुई। जागह कता, सजगता तो हरएक काम मे हो सकती है। बुरा काम करे तो भी उसको सजग रहना पडेगा। सर्कस ये काम करने वाली नटी कितनी सजग रहती है, उसे एक रस्सी पर चलना पडता है, जरा सा उसने अपना सतुलन खोया, तो गिरी और भयकर चोट आई। एक एक कदम वह कितनी सजग है, किन्तु वह अर्हन्त तो नही वनती, मुक्त तो नही होती। ऐसे ही, नाच करने वाली नर्तकी अपने एक एक कदम पर कितनी सजग है, कैसे मेरा पाव पडना चाहिए, कैसे मेरे शरीर की हलन-चलन होनी चाहिए, इस ओर वहत सजग है। किन्तु इस नर्तन मे इतनी सजग रहने पर भी वह अर्हन्त नहीं हो जाती, मुक्त नहीं हो जाती। इसीलिये, साधक को सम्यक् रूप से सजग रहना है।

किसको सम्यक् कहते है ? जो एक के साथ सयुक्त हो जाय, एक के साथ जुड जाय। एक क्या है ? एक तो केवल सत्य ही होता है। कल्पनाएँ अनेक होती है असत्य अनेक होते है। सत्य तो एक ही होगा। इसिलये जो सत्य के साथ जुड गयी और सजगता प्रतिक्षण की आयी, तो वह सम्यक् स्मृति हुई, सम्मा सित हुई। सत्य क्या है ? हमारी अनुभित में इस क्षण जो सत्य प्रकट हुआ, उस सत्य के प्रति स्मृति संयुक्त हो गयी, उसे ही जान रही है और किसी को नही। इस क्षण जो सच्चाई प्रकट हुई हमारे बारे मे, उसीको जान रही है, तो सम्यक स्मृति हुई, सम्मा सित हुई।

'आर्य-अष्टागिक ' मार्ग मे बोधि के सात अगो मे, पाच इन्द्रियो मे और पाच वलो मे भी 'सम्मासित ' निर्देशित है । सित का धर्म के क्षेत्र मे बहुत वडा महत्व है । 'यथाभूत ' जैसा इस क्षण है, उसके प्रति सजग रहना 'सम्मासित, ' 'सम्यक् स्मृति ' है । सम्यक् कैसे है ? प्रज्ञापित याने भासमान् जो सत्य है, उसका भेदन करते करते, उसके टुकडे करते करते, विश्लेषण-विभाजन करते करते अन्तिम सत्य तक कैसे पहुंच जाय । पहले स्थूल सत्य ही सामने आता है । स्थूल सत्य के प्रति सजग रह कर केवल साक्षीभाव से हम जान रहे है, न उसे अच्छा मानते है, न उसे बुरा मानते है, केवल जैसा है वैसा ही जान रहे है । हमें कुछ नही करना पडता । कुदरत अपना काम करती है । विघटन होने लगता है । स्थूल शरीर के टुकडे टुकडे होने लगते है । उसके फलस्वरूप सूक्ष्म सच्चाई हमारे सामने आने लगती है और आगे, सूक्ष्म से सूक्ष्म सच्चाई

२०८ विपश्यना साधना

सामने आने लगती है। यह होते होते, इस काया के अन्तिम सच्चाई तक जा पहुंचते हैं। जानते हैं कि केवल प्रकम्पन ही प्रकम्पन-मात्र है। वैसे ही, चैतसिक याने चित्तवृत्तियों के अन्तिम सत्य तक जा पहुंचते हैं और वे भी प्रकम्पन ही प्रकम्पन-मात्र हैं। और वहां तक पहुचने के वाद, उसका अतिक्रमण करते करते, निर्वाण के सत्य तक जा पहुचते हैं। ऐसे, विपण्यना साधना में सम्मासित प्रतिभेदन करती है। जब उसके साथ प्रज्ञा जुड जाती है, तभी स्मृति प्रतिस्थापित होती है। जब तक प्रज्ञा नहीं जुड़े, तब तक अकेली स्मृति उस नर्तकी वाली स्मृति है। काम की तो वह है, सजग रहना उत्तम है, उसका अपना लाभ है किन्तु, जब लोकोत्तर की, मुक्ति की, निर्वाण की वात करते हैं, तो स्मृति के साथ प्रज्ञा जुड़े, तो ही 'स्मृतिप्रस्थान याने, सितपटठान' अर्थात स्मृति में प्रस्थापित होना, कल्याणकारी स्मृति हुई। वह मुक्ति तक ले जाने वाली स्मिति हुई।

लोक क्या है ?

इसतरह प्रज्ञापित के याने स्थ्ल के टुकडे करते करते उस अवस्था तक साधक पहुचता है, जहा 'सव्यो लोको पकिम्पतो 'सारा लोक प्रकम्पन ही प्रकम्पन है, सारा ससार प्रकम्पन ही प्रकम्पन-माल है। 'लोक 'णव्द का एक वहुत प्रचलित अर्थ है। सारे विश्व को, सारे ससार को लोक कहते हैं और इसके भी अलग अलग विभाजन है। जैसे —िनरीय लोक, पशु लोक, मनुप्य लोक, देवलोक, ब्रह्मलोक। लोक का दूसरा अर्थ है, जो प्रतिक्षण नष्ट होता है, उसको 'लोक 'कहा है। प्रतिक्षण जो नष्ट हो रहा है, वह सारा का सारा लौकिय क्षेत्र है। उसको 'लोक 'कहा है। सारा लोक प्रकम्पन-माल है। यह सारा जो गरीर की सीमा के वाहर है, उसको हम तव जानेगे, जब हम अन्तर्मुखी होकर काया मे अनुपण्यना करते हुए इस स्थल अग-प्रत्यंग के टुकडे करते करते सूक्ष्म प्रकम्पन ही प्रकम्पन तक पहुंचेगे। सारे ससार मे जो चल रहा है, वही इस साढेतीन हाथ के शरीर में चल रहा है। वाहर भी प्रकम्पन ही प्रकम्पन है और शरीर के अन्दर भी प्रकम्पन ही प्रकम्पन-माल है। इस शरीर में सारे, लोक समाये हुए हैं। इसीलिये इस काया को 'लोक 'कहा है।

कैसे लोक की उत्पत्ति होती है, कैसे लोक नप्ट होते है, उनका उदय, उनका व्यय कैसा होता है, यह काया में 'कायानुपश्यना 'करते हुए अनुभूत होता है। और, सारे लोको के परे की निर्वाणिक अवस्था भी इसी काया के भीतर अनुभूत होगी, वाहर नहीं।

इस काया के भीतर देखे, तो सारे प्रकम्पन ही प्रकम्पन-मात्र, उदय-व्यय, उदय-व्यय ही है।

स्मृति और सम्प्रजन्य

स्मृति याने सम्यक् स्मृति । और इस सम्यक् स्मृति के साथ जुडी हुई प्रज्ञा 'सम्प्रजन्य 'है। ये दोनो एक गाडी के दो पहिये है, एक पंछी के दो पख है। एक साथ दोनो ही रहेगे। एक के विना दूसरा चल नहीं सकता। पालि में इसे 'सित ओर सम्पजन्य 'कहा है।

" यतो यतो सम्मसति, खन्धान उदयव्त्रयं। लभति पीतिपामोज्य, अमत तं विजानत ॥"

सम्यक् स्मृति जहा जाती है, वहा उदय-व्यय, उदय-व्यय के सिवा और कुर भी नही है। किवल सम्यक् स्मृति ही नही है तो वह प्रज्ञा के साथ जुडी हुई है, सम्प्रजन्य साथ मे है। तभी स्थूल सच्चाई को बीधते वीधते उस सूक्ष्म अवस्था तक स्मृति जा पहुंची, जहा केवल उदय-व्यय, प्रकम्पन ही प्रकम्पन है। अव स्मृति प्रस्थापित हुई।

जहा प्रकम्पन ही प्रकम्पन है, उसके परे जहा कम्पन है ही नही, जहा उदय भी नही है और व्यय भी नही है, जहा कुछ भी उत्पाद नही होता और नष्ट भी नहीं होता, ऐसी जो अवस्था है, जो अमृत है, अजर है, अमर है, अवर्णनीय है, अनिर्वचनीय है, वहां हम तब पहुचेंगे जहा सारा का सारा इन्द्रिय-क्षेत्र, लौकिय-क्षेत्र, हमारे शरीर के भीतर ही सम्यक् स्मृति के एवं सम्प्रजन्य के साथ जानते जानते, इस क्षेत्र के अन्तिम सत्य तक हम पहुच जायेंगे। फिर उसके आगे, अपने—आप निर्वाणिक अवस्था तक हम पहुचेंगे ही।

प्रथम आर्यसत्य का दर्शन

इस प्रथम आर्यसत्य में जो कहा है— 'सडिखत्तेन पञ्चउपादानखन्धा दुन्खा," अनित्य को देखते देखते यह स्थिति आयेगी कि प्रथम आर्य-सत्य का दर्गन हमें हो जायगा। यहा केवल दु ख ही है, ऐसा हम जान जायेगे। जहा केवल उत्पाद-च्यय, उत्पाद-च्यय ही चलता है, जहा कुछ भी नित्य नहीं है, कुछ भी ध्रुव नहीं है, णाण्वन नहीं है और उसको 'मैं' माने जा रहा हूं, उसको 'मेरा' माने जा रहा हूं, तथा उसके प्रति आसित्त पैदा कर रहा हूं, तो दु ख ही उत्पन्न होता है ऐसा सक्षेप में जान कर साधक प्रतिभेदन करता है। स्थूल सवेदनाओं को देखते देखते, स्थूल सच्चाईयों को देखते देखते, साधक उस अवस्था तक पहुंच जायगा, जहा एकदम गहराई में जा कर के सडिखत्तेन याने संक्षेप में पाचो रकन्धों को स्मृति के आधार पर वह जान जायगा। शरीर का स्कन्ध याने कलापों का पुञ्ज है, परमाणुओं का पुञ्ज है। इन सारे परमाणुओं के पुञ्ज को अनुभृति के स्तर पर साधक जानता है। उत्पाद होना, व्यय होना, यही इसका धर्म है,इसके अतिरिक्त और कोई धर्म नहीं है, यही इसका स्वभाव है, यह उसके

समझ में आने लगेगा। एक ओर अनुभूति हो रही है और दूसरी ओर सब कुछ अनित्य है यह प्रज्ञा से समझा जा रहा है, तो यह यथाभृत ज्ञानदर्शन हुआ। यथाभूत याने जैमा है वैसा जानना। यह सारा रूप-स्कत्ध अनित्य है ऐसा जब साक्षीभाव से साधक देखता है, तो इसके प्रति कैसे राग रहेगा, कैसे हेप रहेगा? कैमें इसके प्रति मैं-मेरे का भाव रहेगा? वह अपने—आप टूटेगा ही। ऐसे ही, शेप चारों स्कन्ध याने चेतना के, चित्त के वे चारों खण्ड: विज्ञान अर्थात् जानने वाला हिस्सा, मंज्ञा अर्थात् पहचानने वाला हिस्सा, वेदना अर्थात् संवेदनशील होने वाला हिस्सा, मंज्ञा अर्थात् प्रति- किया करने वाला हिस्सा, इन चारों को ही इसी सम्यक् स्मृति द्वारा साधक जानेगा। यही मतिपद्ठान है। इन सब को जानते जानते उसमें अच्छी तरह से साधक प्रस्था। पित हो जाता है, प्रतिष्ठित हो जाता है, तब इस दु:ख-आर्यसत्य का साक्षात्कार हो जाता है।

मुक्त होने का एक ही मार्ग है

लक्ष्य यह है कि वीतराग, वीतहेप, वीतमोह अवस्था तक पहुंचना है। विकारों से मुक्ति का एकमात्र मार्ग यही है। विकारों को दूर करने के लिये राग-हेप-मोह को दूर करे, यही एक मार्ग है। राग भी रहे, हेप भी रहे और मुक्त अवस्था तक साधक पहुंच जाय. यह असम्भव है। राग, हेप और मोह को दूर करना ही एकमात्र मार्ग है, यही उसे मुक्ति तक ले जाता है। और यही. सितपट्ठान से साध्य है। सितपट्ठान चार हैं

(१) कायानुपस्सना (२) वेदनानुपस्सना (३) चित्तानुपस्सना (४) धम्मानुपस्सना ।

ये चार सितपट्ठान जो हैं, ये स्मृति को प्रस्थापित करने के चार तरीके हैं। इन्हीं का उपटेश भगवान ने दिया है। यह चार तरह की विषण्यना है, स्मृतिप्रस्थान है। ये चारों ऐने हैं, जो साधक को मुक्त अवस्था तक, निर्वाण तक पहुंचा देंगे, दुःखों के वाहर निकाल देंगे।

विपल्लास

लोक मे चार विपल्लास हैं। 'विपल्लास 'पालि भाषा में हैं, जिसका अर्थ 'विषयीस 'है। (१) जुभ-विषयीस (२) मुख-विषयीस (३) नित्य-विषयीस (४) आत्म-विषयीम।

प्रज्ञा के चार अङ्ग वताये हैं— (१) अणुभ (२) दु:ख (३) अनित्य (४) अनात्म। इनके विपरीत समझना या मान लेना विपल्लास है, विपर्यास है, जो हमें अधोगित की ओर ले जाता है। अनित्य नाम-च्प धर्मों में नित्य संज्ञा (बोध)होना

दु खस्वरूप नाम-रूप धर्मोमे सुख-सजा होना, अनात्म नाम-रूप धर्मो मे आत्म-सजा होना और अणुभ नाम-रूप धर्मो मे णुभ-सज्ञा होना, ये चारो विपर्यास है।

सितपट्ठान की भावना करनेवाला साधक इन चार विपर्यास-धर्मों का यथायोग्य प्रहाण (नाश) करता है। कायानुपश्यना में शुभ-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य होकर अशुभ का बोध पुष्ट होता है। वेदनानुपश्यना में सुख-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य होकर दुख का बोध पुष्ट होता है। चित्तानुपश्यना में नित्य-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य होकर अनित्य का बोध पुष्ट होता है। धम्मानुपश्यना में आत्म-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य होकर अनात्म-बोध पुष्ट होता है।

कायानुपस्सना – सतिपट्ठान

साधक प्रथम काया में कायानुपश्यना करता है। प्रारम्भ में काया के ठोसपने की अनुभृति होती है। अभ्यास द्वारा ठोस का प्रतिभेदन करते हुए सूक्ष्मता की ओर वह वढता है। वीधते हुए तीक्ष्ण चित्त से सिर से पाव तक और पाव से सिर तक निरीक्षण करते करते स्वत शरीर का घनत्व नष्ट होता है। इसी तीक्ष्णता से समग्र शरीर-पिड को चीरता हुआ भीतर तक की घनसजा वह नष्ट कर देता है। रूपकलाप याने शरीर के परमाणुओं की सूक्ष्म सच्चाई तक वह जा पहुचता है, जो भौतिक जगत् का अतिम सत्य है। शरीर का एक एक कण खुल जाता है। कही भी संकलन, सघटन, संयोजन, सक्ष्लेपण नही रह जाता। जैसे, कोई वालू का गीला पिड सूख जाय, कणकण को बाध रखने वाली सयोजन रूपी नमी दूर हो जाय, घनीभूत पिड विघटित हो जाय, विखर जाय।

शरीर के वाहर (काया को लग कर) एव भीतर (पूरी काया मे) कही भी कोई नित्य, शाश्वत्, इक्व, स्थिर, अचल, ठोस पदार्थ है, ऐसा भ्रम नही रह जाय। यही रूप-स्कन्ध की याने भौतिक रूप की अतिम सच्चाई तक पहुचना है। यही रूप का सूक्ष्मतम साक्षात्कार है। इसमे भासमान् प्रकट सत्य परमसत्य के रूप मे अनुभूत होने लगता है।

काया सघटित है, तब तक तो सुदर सी लगती है। जैसे वाल है, दात है, चमडी है। और ये टूट जाने से, इस का विघटन होने से, काया असुदर, कुरूप, गन्दी लगती है। सुदरसी लगती है, तो शुभ सज्ञा है, जो शुभ-विपर्यास है। काया का साधना द्वारा विघटन अनुभूत होते रहने पर अशुभ का वोध होता है। इस माने मे शुभ-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य (नाश) होता है। रूप की घनता विदीर्ण होती है, तव अशुभ आकार प्रतिभासित होता है।

वेदनानुपस्सना — सतिपट्ठान

विपश्यी साधक वेदनानुपश्यना करता हुआ देखता है कि प्रारम्भ मे समस्त

शरीर पर अधिकतर स्थल स्थल सवेदनाएँ महसूस होती है। जैसे कि घनीभूत दवाव, दुखाव, तनाव, खिचाव, भारीपन अथवा मूर्छा, अर्धमूर्छा, आदि आदि। परन्तु सजग-शान्त-समता भरे चित्त से इन स्थूल सवेदनाओं का साक्षीकरण करते करते, इनका अपनेआप भेदन, विघटन होने लगता है। धीरे धीरे, शरीर के भीतर-बाहर सर्वत स्थल सवेदनाएँ क्षीण होने लगती है, उनका विघटन-विश्लेपण होने लगता है और एक ऐसी अवस्था आती है जब कि शरीर पर कहीं भी मूर्च्छा या अधमृद्धीं नहीं रह जाती, कही कोई सघन (संवेदना नहीं रह जाती। सर्वत्र तरगे, उदय-व्यय ही उदय-व्यय की अनुभूति होने लगती है। अनासक्त भाव से, अनित्य-बोधपूर्वक इसी का दर्णन करते करते सवेदना की यह उदय-व्यय अनुभृति अधिक सूदमता की ओर प्रयाण करने लगती है और सूक्ष्मतम अवस्था तक पहुंच जाती है। तब उदय और व्यय की अलग अलग अनुभूति भी वद हो जाती है। उदय होते ही व्यय होता है, वीच की स्थिति ही समाप्त हो जाती है। यह परमाणुओं से चित्त के स्पर्ण होते ही वेदन की उत्पत्ति की सूक्ष्मतम सच्चाई है, जो तत्क्षण व्यय मे वदलती है। इस अवस्था मे सारा प्रपच इस तीव गित से प्रवाहमान् प्रतीत होता है, सर्वव भद्रग ही भड़ग का बोध होता है, जैसे वहती हुई नदी वालू के तटवर्ती कगार को काट दे और वह वालू का ढेर भरभराकर गिर पडे, कण कण विखर जाय। ऐसे ही सारे गरीर-स्कन्ध पर जो सवेदना महमूस होती है, वह अत्यत तीव गति से भडग होती हुई, विखरती हुई ही महसूस होती है, कही ठोसपना नही, स्यूलता नही; कही अटकाव नही, व्यवधान नही, रुकावट नही, वाधा नही । सर्वत धारा-प्रवाह की अनुभूति होती है । यह भड़ग-वोध ही सवेदना की सूक्ष्मतम अवस्था का साक्षीकरण है, जो सवेदनाओं को सामिप नही बनने देता याने इनके प्रतिराग-हेप नही जगने देता, जो संवेदनाओ को निरामिष बनाए रखता है, याने उनके प्रति अनासक्त-भाव पुष्ट करता है।

इस सितपट्ठान की भावना में साधक जब सुखद सबेदना का एवं उपेक्षा (ना सुखद, ना दुखद) सबेदना का दर्णन करता है, तब उनका विपरिणाम (बदलने-वाला, उदय-व्यय) स्वभाव दिखायी पड़ने से तथा दु.ख-वेदना का दर्णन करते समय उसका उत्पीडन-स्वभाव दिखायी पड़ने से, अरे, इस पञ्चस्कन्ध में काहे का सुख है, इसमें सब दुख ही दुख प्रतिभासित होता है। सुख-विपर्यास का प्रहाण-कृत्य होता है।

किसप्रकार साधक वेदना मे वेदनानुपण्यी होकर विहार करता है ? वेदना मे ही वेदना को वह जानेगा, कल्पना नहीं करेगा । जय सुख-वेदना की वह अनुभृति होती है, तो 'यह सुख-वेदना है' ऐसे वह जानता है। जय दु ख-वेदना की अनुभृति होती है, तो 'यह दु ख-वेदना है 'ऐसे वह जानता है । जो उपेक्षा (असुखद-अदुखद) वेदना है, तो वह जानता है कि यह सुखद भी नहीं है और दुखद भी नहीं है। मुखद-वेदना के प्रति साधक राग पैदा कर लेता है, तो वह सामिप हो जाती है और फिर वह हानिकारक हो जाती है। सामिप माने वह वेदना, जो हमे लोकचक में उलझाये ही रखें, जो गदगी को वहाती ही चली जाय। फिर तो, लोकचक में, दु खचक में साथक पड गया। तब, यह सवेदना साधक के लिए हानिकारक ह्यी, क्योंकि उसने उसके प्रति राग पैदा किया, प्रिय मान कर 'ऐसी ही संवेदना चलती रहे'ऐसी आसिक्त उसने पैदा कर ली। और, यदि सुखद-वेदना के प्रति साधक ने राग नहीं जगाया, नि सग रह गया, समता में चित्त रहा, तो लोकचक के वजाय धर्मचक चलने लगता है। तो, उसका छुटकारा होने लगा, तो वह निरामिप की ओर जाने लगा, पिवत्रता की ओर जाने लगा। कितनी ही सुखद सवेदना आयी हो, उसके प्रति उसने प्रतिक्रिया नहीं की, तो सवेदना निरामिप रही। और यदि उसने प्रतिक्रिया करें दी, तो सवेदना सामिप हो गयी, मैल पैदा करने वाली हो गयी।

दुखद वेदना भी इसीतरह प्रतिकिया करने पर, उसके प्रति हेप करने पर, 'ऐसी वेदना नहीं चाहिए, जल्द समाप्त हो जाय 'ऐसा भाव हो। पर वेदना सामिष हो जाती है। और प्रतिक्रिया न करने पर, 'अरे यह अनित्य है, नश्वर है, भद्धगुर है ' यह भाव होने पर वेदना निरामिष हो जाती है, पविव्रता की ओर ले जानेवाली हो जाती है।

असुखद-अदुखद वेदना भी सामिष-निरामिष हो सकती है। असुखद-अदुखद याने जो न्यूट्रल है। वह आने लग जाय, तो भी जो घवराने लगता है कि वार वार इस वेदना को देखते देखते साधक ऊव जाता है। और 'कुछ नया चाहिए 'ऐसा भाव होने लगता है। वह ऊवने लगा, तो उस वेदना के प्रति हेप पैदा करने लगा। फिर वह सामिप हो गयी। और 'ऐसी तो वनी रहे 'ऐसा राग पैदा करने लगा, तो भी सामिप हो गयी। किन्तु 'अरे, इस प्रकार की वेदना हुई तो क्या हुआ, यह भी अनित्य है, सदा रहने वाली नही है, उत्पाद-च्यय धर्मवाली है 'ऐसा भाव आने पर उसके प्रति न हेप जागे, न राग जागे और साक्षीभाव से साधक देखता है, तो वेदना निरामिष होने लग जाती है।

साधक काया के भीतर-वाहर की वेदना को देख कर विहार करता है और सवेदना का समुदय-व्यय होना भी देखता है। वह जान जाता है कि वेदना ऐसी होती है। जिस तरह, वह काया के अन्तिम सत्य को जान गया कि केवल तरन्गे ही तरन्गे मात है, केवल प्रकम्पो का पुञ्ज मात है, 'अरे, इस मे कुछ भी तो नही है, जिसको मै-मेरा कहं, किस के प्रति राग हो, ट्रेप हो, ऐसा कुछ भी तो नही है इस काया मे, ऐसी है यह काया ऐसा भाव जागता है। वैसे ही, वेदना को भी साधक जान जाता है कि तरन्गो के विना कुछ भी तो नही है, उत्पाद-व्यय के विना कुछ भी तो नही है।

२१४ विपश्यना साधना

इस प्रकार, अपने स्मृति को स्थापित करता है। वेदनाओं के उस अन्तिम केवल तरन्गों की स्थिति में जाकर अपनी सजगता को, सित को साधक पुष्ट करता है, जिससे दर्शन केवल दर्शन-माल रह जाय, ज्ञान केवल ज्ञान-माल रह जाय, ऐसी अवस्था प्राप्त करने के लिये इस काया में, वेदना में नि.सग होकर साधक विहार करता है। इस काया में, लोक में, प्रपच में किचित्-माल भी उसे चिपकाव नहीं है, उपादान नहीं है। इस प्रकार, वेदना में वेदना की विपश्यना करता हुआ साधक विहार करता है। उसका अनित्य बोध पुष्ट होता है और नित्य-सज्ञा का प्रहाण-कृत्य होता है।

चित्तानुपस्सना-सतिपट्ठान

विपश्यी साधक चित्तानुपश्यना करता हुआ, चित्त के उस खंड के किया-कलापो को देखता है, जिसे सज्ञा कहते है, जिस का काम 'प्रिय है या अप्रिय है 'ऐसा मूल्यांकन करना है। पूर्व-अनुभूतियो और यादगारो के वल पर, पूर्व-सस्कारो के रगीन चष्मे चढाए हुए चित्त का यह संज्ञा-स्कन्ध प्रत्येक अनुभूति को अच्छा या वुरा, प्रिय या अप्रिय, सुखद या दुखद आदि आदि मूल्य देता रहता है। साधक देखता है कि यह सज्ञा-स्कन्ध कितना प्रवल है। प्रत्येक अनुभूति अच्छे-वुरे, प्रिय-अप्रिय मूल्याकन से जुड़ी ही रहती है। जिस अनुभूति को वह अच्छी मान लेता है, उसे लगातार कितने अर्से तक वह अच्छी माने जाता है। जिसे बुरी मान लेता है, उसे वह लगातार कितने अर्से तक बुरी ही माने जाता है। उसका सिलसिला टूटता ही नही। सजा की निरन्तरता वनी ही रहती है। परिणामत , सज्ञा-स्कन्ध घनीभूत होता जाता है। विपश्यना के वल पर साक्षीभाव का अभ्यास करते करते साधक देखने लगता है कि किसप्रकार घनीभूत सज्ञा के कारण ही प्रतिक्रियाओं से अभिभृत चित्त रागद्वेष के नये नये सस्कार बनाता है और दोष-चित्त उत्पन्न करते ही रहता है; और कैसे जब सजा की निरन्तरता टुटती है, तो सघनता दुर्वल होती है। स्थुल से सूक्ष्म होती हुई सजा की जकड कम होती है, तो प्रतित्रियाओं का प्रभाव भी अपने-आप कम होने लगता है।

जब चित्त मे राग जागता है, तो साधक केवल जानता है कि 'देख मेरा चित्त राग वाला है ' जब उसका चित्त वीत-राग हो जाता है, तो वह केवल जानता है कि 'देख मेरा चित्त अब बीतराग वाला है'। जब उसके चित्त मे द्वेष जागता है, तो वह जानता है कि चित्त द्वेष-दूषित है। जब द्वेष नहीं है, तो यह जानता है कि 'अब इस समय मेरे चित्त में द्वेष नहीं है '। जब मोह उत्पन्न होता है, तो साधक जानता है कि चित्त मोहवाला है। जब मोह नहीं है, तो वह जानता है कि चित्त विना मोह का है। चित्त जब एकाग्र हुआ है, तो वह जानता है कि चित्त सिक्षप्त हो गया है याने थोडी जगह मे संग्रहित हो गया है। जब चित्त विखर गया है, विचारों मे लोटपोट लगाने लगता है, तो वह जानता है कि 'मेरा चित्त अब विक्षिप्त हो गया है '। चित्त समाहित हो गया, तो वह जानता है कि चित्त समाधिष्ट हो गया है और असमाहित हो तो वह वैसे जानता है। चित्त विकारों से जकड़ा हुआ है, तो वह जानता है कि चित्त अविमुक्त है और चित्त वैसे जकड़ा नहीं है, तो वह जानता है कि चित्त विमुक्त है। महग्गत चित्त (आठो ध्यान की अवस्था मे) है तो वैसे वह जानता है, अमहग्गत चित्त है तो वैसे वह जानता है। चित्त सउत्तर है, तो वैसे वह जानता है और अनुत्तर है तो वैसे वह जानता है। अनुत्तर चित्त याने इसके आगे की चित्त की कोई अवस्था नहीं है।

चित्त को जानने के लिए सवेदनाओं का ही सहारा लेना पडता है। सवेदनाओं के सहारे ही चित्त भीतर से कैसे है यह साधक जानता है। भीतर कैसी सवेदना मिल रही है, बाहर कैसी संवेदना मिल रही है, इसी के आधार पर चित्त कैसा है यह जाना जाता है। सवेदना के सहारे ही समुदय-चित्त उत्पन्न हुआ, व्यय-चित्त नष्ट हुआ, एकसाथ उत्पन्न और व्यय भीघगित से हो रहा है, ऐसा साधक जानता है। फिर इसीप्रकार, 'अरे! यह चित्त ऐसा है, ऐसा वह जानता है। चित्त के बारे मे अपनी सित को, जागरूकता को साधक पुष्ट करता है, प्रस्थापित करता है और नि संग होकर वह विहार करता है। इस भरीर मे हो रहे प्रपंच के प्रति जरा भी आसिक्त, उपादान वह नहीं आने देता। और इसिलए, 'ज्ञानमत्ताय पटिसितमत्ताय ' तक पहुचने के लिए अर्थात् दर्शन याने केवल देखनामात्न, जानना केवल जानना-मात्न रह जाय, ऐसे कैवल्य अवस्था तक पहुचने के लिए चित्त की विपश्यना करता हुआ साधक विहार करता है।

चित्त में विचार चलते हैं, उन्हें देखना है, यह गलत तरीका साधना के नाम पर चल पड़ा है। सारे जगत् में इसतरह गलत साधना फैल गयी है। अब यह विचार उठा, अब चला गया। जो जो विचार उठे, उन विचारों को देखते जाना यह मन एकाग्र करने के लिए एक आलम्बन होता है। इस में नुकसान नहीं है, किन्तु विकारों को वाहर निकालने का काम नहीं होता। यह विपश्यना नहीं हुई, सितपट्ठान नहीं हुआ। कभी भी, विचारों को देखना चित्तानुपश्यना का अड़ग नहीं है। चित्तानुपश्यना का अड़ग सबेदना को देखते हुए चित्त की क्या स्थिति है, यह साधक जानता है। मन बातूनी है, तो वह जानता है कि मन इससमय वातूनी है, वस, इतना हो मात्र जान लेता है। यह नहीं करता कि मन बहुत बातूनी है, तो उसे जबरदस्ती मीन कैंमें कर्ह। यह विलकुल आवण्यक नहीं है। जान लिया मात्र, वस है। मन अपने आप मीन हो जायगा। क्या वाते कर रहा है, उसमें साधक उलझ गया, तो फिर वाते बढ़ती ही जायगी, उसका अन्त नहीं आएगा। यदि मन वाते कर रहा है और साधक सबेदना के साथ है, उसने इतना भर जान लिया कि इस समय मन वड़ा बातूनी है और शरीर

पर होने वाले सवेदनाओं को भी वह जान रहा है, तो वाते अपने आप बन्द हो जायगी। वह यह भी जान जायगा कि 'देख ! वाते बद हो गयी, चित्त अब मौन हो गया ' और फिर भी वह सवेदना के साथ है। यदि साधक के मन मे कोई जोरो का भावावेश उठा, तो क्या भावावेश उठा उसके विवरण मे उसे नही जाना है। ऐसे विवरण मे साधक चला गया तो सारी सवेदना छूट जायगी और उसी विवरण मे वह लोटपोट होने लगेगा, और तब सवर्धन ही होते चला जायगा। फिर छुटकारा नही हुआ। इसलिए भुल कर भी, चित्तानुपश्यना के नाम पर अपने चित्त पर उभरे हुए विचारो का दर्शन साधक को नहीं करना है। विचार आये तो वह केवल इतना ही जान कर रह जाय कि विचार आये है, इतना पर्याप्त है, इसके आगे उसे नही जाना है। तव चित्त अपने आप मौन होता जायगा। साक्षीभाव से देखना मात्र है, उसके विवरण मे उसे नहीं जाना है। साक्षीभाव से देखने का अर्थ ही है कि चित्त निर्मल हो रहा है। निर्मल होना शुरू हुआ तो गन्दगी को हटना ही होगा। निर्मल चित्त पुरानी गन्दगी को भी उखाड कर निकाल देता है। साक्षीभाव मे, द्रेष्टाभाव मे, बहुत बडा वल है। साधक केवल साक्षीभाव से दर्शन करके ही रह गया और उसने कोई प्रतिक्रिया नही की: तो उसमे इतना वडा वल है कि पूराने दबे हए विकारो को उखाड कर फेक देता है। तो जो उभर कर आये है, उनको तो जाना ही पडेगा, क्यों कि वे टिक ही नहीं सकते; यह कुदरत का नियम है।

साधना के प्रारम्भ मे वात समझने के लिए शुभ संकल्प होता है और तभी साधक अन्तर्मुखी होता है, नहीं तो नहीं होता। सम्मा सकापो याने सकल्प, विकल्प, विचार है। मन वाहर ही रहेगा तो वह कभी अपने अदर नही झाकेगा। केवल जान लिया कि मेरे मन मे सकल्प-विकल्प चल रहे है, यह शुभ विचार आया है, यह अशुभ विचार आया है, तो वे अपने-आप चले जाएंगे । उनके विवरण मे नही जाना है। विवरण मे चले गये, तो मृत्याकन होने लगता है, फिर तो लगे वन्धने। केवल साक्षीभाव से देखना माव है, तो अन्दर का मैल जो है, वह अपनेआप निकलता जाएगा, यह कुदरत का नियम है। जैसे, प्रकाश आया तो अन्धेरे को भागना ही पडता है, वह टिक ही नहीं सकता। शुभ वृत्तियाँ तो आरम्भ में वढेगी। जैसे ही अतिम अवस्था आती जाएगी, शुभ-अशुभ विचार समाप्त होते जाएंगे। पहले तो शुभ विचार साधक को नौका की तरह सहायता देने वाला होता है। तव अशुभ दूर होते चला जायगा और शुभ का संवर्धन होते चला जायगा। जैसे, हमने नदी पार कर ली, तो हम नौका को सिर पर उठाए नहीं चलेगे, वह वहीं छूट जायगी। जव साधक अर्हन्त हो जाता है, तो वह शुभअशुभ कर्म नही करता, उसके सब कर्म किया मान रह जाते है, और उसके कर्म को 'किया ' कहते है। तब उससे अशुभ कर्म होता नही और शुभ कर्म भी वान्धने वाला होता नही, ऐसी उसकी अवस्था हो जाती है।

इतना भर जानना मात्र है कि चित्त की अवस्था इस क्षण क्या है, और सवेदना को नहीं छोडना है।

मोह वावलेपने की स्थिति है। तव 'में क्या कर रहा हूं ' इसका साधक को ज्ञान नहीं होता, बोध नहीं होता। धर्म के बारे में बौद्धिक स्तर पर भी वह नहीं जानता कि वह क्या कर रहा है। तव विल्कुल मोह अवस्था में वह होता है और फिर राग-द्वेप पैदा करता है।

मेरा इस क्षण राग वाला चित्त है, ऐसा केवल जानना मूल्याकन नहीं हुआ। तव सज्ञा काम नहीं करनी। 'वस, ऐसी स्थिति है 'इतना भर उसे जान लेना मात है।

हमारे जितने विकार है, वे सास से और सवेदना से वन्धे हुए है। ऐसा हो ही नहीं सकता कि विकार इनसे वन्धे हुए नहीं है। सवेदना नहीं मिलती है, तो सास पर आ जाना चाहिए। विकारों के जड़ को पकड़े रहना चाहिए। मन उछाल मार कर कहीं चला गया, तो केवल जानना मात्र है, मन अपने-आप आ जायगा। पर यह तभी होगा, जब हम सास का या सवेदना का आधार नहीं छोड़ेगे।

आनापान में जब चित्त एकाग्र होने लगता है, तो सास अपने-आप पतला पड़ने लग जाता है और कुम्भक भी अपने-आप हो जाता है, यह अच्छी वात है। जबर्दस्ती कुम्भक नहीं करना है। स्वत. कुम्भक हो जाय, तो चित्त की एकाग्रता के कारण होता है। यह एक रास्ते में मील के पत्थर जैसा हे। तब प्राणवायु की आवश्यकता नहीं होती है, कुम्भक स्वत हो जाता है। तब चित्त स्थिर हो जाता है, कोई विचार नहीं उठते और केवल आलम्बन मान्न रह जाता है। इस समय केवल ओठ पर की जगह पर मन टिकाये रखना है, कही खो नहीं जाना है। सास को जानना और ओठ के ऊपर के हिस्से पर जानना, ये दो काम है। सास वन्द हो जाय, तो ओठ के उसी स्थान पर मन लगाये रखना है।

धम्मानुपश्यना — सतिपट्ठान

धर्म क्या है इसको पहले समझे। काया है और काया पर प्रकट होनेवाली सवेदना हे, यह एक पक्ष है। दूसरा पक्ष चित्त है और चित्त पर जो उत्पन्न होता हे, वह धर्म कहलाता है, जो चेतना है याने चैतिसक धर्म है। लोक-व्यवहार मे जिसको धर्म कहते हैं, वह यह धर्म नही है। चित्त का एक खण्ड विज्ञान है और यही शुद्ध चित्त है। और जैसे ही उसमे सज्ञा जागी, जैसे ही उसमे सस्कार जागा, तो वह विज्ञान का धर्म हुआ, चित्त का धर्म हुआ। इस तरह, जो कुछ चित्त पर जागेगा, अच्छा या बुरा, प्रिय या अप्रिय, वह सारा चित्त पर जागा हुवा धर्म ही है। चित्तानुपश्यना मे हमने इतना ही जाना कि चित्त की क्या अवस्था है। अव धम्मानुपश्यना मे चित्त पर क्या जागा,

२१८ विपश्यना साधना

उसको जानना है, उसके विवरण में नहीं जाना है। किन्तु उसके रहने से वया किठनाई हो रही है और नहीं रहने से किठनाईयों से कैसे वाहर निकल रहे है, चित्त के इस स्वभाव को जानने का यह अभ्यास है। जानते जानते साधक सारे धर्म को जान जायगा कि यह सारे प्रपच का धर्म क्या है। कैसे प्रपच फैलता है, कैसे उससे वधते जाते है, कैसे यह प्रपच रुकता है, कैसे ये वंधन अपनेआप टूटते है और कैसे अपनेआप समाप्त होते है, यह सारा का सारा प्रकार साधक समझेगा। यह सारा प्रपच काया की सीमा के भीतर ही समझना है।

साधक धम्मानुपश्यना करने लगता है, तव रूपकलापो याने परमाणुओ के धर्म-स्वभाव को वह देखता है, वेदनाओं के धर्म-स्वभाव को देखता है। वैसे ही, सज्ञा को वह देखता है और उसके परिणामस्वरूप उत्पन्न हो रहे सस्कारो के धर्मस्वभाव को भी। शरीर पर होनेवाली किसी संवेदना के अनुभव का संज्ञा जव अच्छा, प्रिय, सुखद आदि मूल्याकन करती है, तो तुरन्त रागात्मक संस्कार जागने लगते है और घनीभूत होने लगते है। सज्ञा जब बुरा, अप्रिय, दु खद मूल्याकन करती है, तो द्रेषात्मक सस्कार उभरने लगते है और घनीभूत होने लगते हैं। इन घनीभृत सस्कारो का तूफान ही भावावेश वन कर समस्त चित्तस्कन्ध पर छा जाता है और चित्त-धारा को व्याकुल, व्यथित कर देता है। साधक विपश्यना के आधार पर समझता है कि ये सस्कार कितने दु खप्रद है। विपश्यना द्वारा ही इनके दु.खद होने का कारण भी समझ मे आने लगता है। इन संस्कारो के प्रति कितना तादातम्य उसने स्थापित कर लिया है - आत्मभाव, 'मै' 'मेरे' का भाव। यही भाव आसिक्त पैदा करता है और परिणामत दुख पैदा होता है। साधक को देखते देखते स्पष्ट होने लगता है कि यह आत्मीयभाव, मै-मेरे का भाव रूप-स्कन्ध या शरीर-स्कन्ध के प्रति याने धनीभत परमाणुओं के पुज के प्रति कितना गहन हो उठता है। फलत दुख भी उतना ही गहन हो उठा, ऐसा भी जान पडता है। विपण्यना द्वारा सत्य का साक्षात्कार करते करते यह स्पष्ट होने लगता है कि जिस प्रकार रूप-स्कन्ध याने परमाणु-पुञ्ज उदयव्यय स्वभाव के है, अनित्य-धर्मा है, वैमे ही वेदना भी, संज्ञा भी और सस्कार भी है। यह अनित्य वोध जितना जितना पुष्ट होते जाता है, उंतना सस्कारो के प्रति मैं-मेरे का भाव क्षीण होते जाता है और अनात्मभाव स्वतः पुष्ट होता जाता है। देखते देखते आसिक्त क्षीण होती है और अनासिक्त पुष्ट होती है। दुख का कारण दूर होता है और फलत दुख भी दूर होता है।

अनात्मभाव पुष्ट होता है, तो ही संज्ञा का घनत्व क्षीण होता है, सस्कार का घनत्व क्षीण होता है। तब दर्शन 'केवल दर्शन 'मात वन जाता है, ज्ञान 'केवल ज्ञान ' वन जाता है। कर्ता और भोक्ता की भ्राति तो दूर होती ही है. समय पाकर द्राटा और ज्ञाता की भ्राति भी दूर हो जाती है। 'देख रहा हूं 'के स्थान पर 'देखा जा

रहा है 'रह जाता है। 'जान रहा हूं 'के स्थान पर 'जाना जा रहा है 'रह जाता है। इरटा, दर्शन और दृश्य तीनो एकाकार होकर 'केवल दर्शन 'मात्र रह जाता है। ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय तीनो एकाकार होकर 'केवल ज्ञान 'रह जाता है। यही सम्यक् दर्शन, सम्यक् ज्ञान की चरम अवस्था है। ऐसी अवस्था मे ही सज्ञा का निरोध होता है और साधक आध्यात्म की गहनतम अवस्था प्राप्त करता है। केवल ज्ञान, केवल दर्शन से वह 'कैवल्य'की उपलिच्ध करता है. 'केवली'हो जाता है। वह इन्डियातीत 'निर्वाण' परमपद को प्राप्त करता है।

इस तरह साधक रूप, वेदना, सज्ञा और सस्कार स्कन्धो की उन सूक्ष्मतम परम सच्चाडयो की अवस्थाओ का साक्षात्कार कर लेता है, जिनके आगे इन स्कन्धो के क्षेत्र मे कुछ और सूक्ष्मतर नहीं रह जाता। और तदनन्तर, इनसे परे उस परमसत्य 'निर्वाण का 'साक्षात्कार करता है, जो कि इन्द्रियातीत है, नाम-रूपातीत है। इस-तरह, साधक प्रत्यक्षानुभूति द्वारा इस विपश्यना साधना-विद्या द्वारा स्थूल भासमान सच्चाइयो का भेदन कर सूक्ष्मतम सच्चाई तक पहुंचता है और उसके परे इन्द्रियातीत 'निर्वाण' तक पहुच जाता है। तब मनुष्य-जीवन सफल, सार्थक वन जाता है।

साधक धम्मानुपश्यना मे पाच नीवरण-धर्मों को, पाच खन्दो के धर्मों को, छ: आयतन भीतर के और छ आयतन वाहर के, इनके संयोजन-धर्मों को, सात बोधि के अडगो के धर्मों को और चार आर्य-सत्यों के धर्मों को जानते हुए विपश्यना करता है।

हम पहले पाच नीवरण-धर्मो को जानेंगे – नीवरण याने ऐसा आवरण जो हमे मुक्ति की ओर नही जाने देता, जो हमारी साधना मे वाधा वनता है।

विपश्यना करते समय जब कामछन्द का उत्पाद होता है याने राग जागता है; तो साधक केवल जानता है कि अपने अदर राग जागा है। अब राग नही है, यह भी वह जानता है। पहले कामछन्द नहीं था, अब उत्पन्न हुआ यह भी वह जानता है। जो कामछन्द उत्पन्न हुआ, उसका प्रहाण हो गया, उसकों भी वह जानता है। यह जो कामछन्द उत्पन्न होकर नष्ट हुआ, अब यह उखड गया, अब आने वाला नहीं है, यह भी वह जान लेता है। समाप्त हो गया, अब उत्पाद नहीं हो रहा है, ऐसा भी वह जान लेता है। कामचन्द माने कामनाएँ जागती है, ऐसा भी वह जानता है। कामनाएं नहीं जाग रही है, ऐसा भी वह जानता है। जो कामनाएँ जागी थी, वह जाग कर समाप्त हो गयी है; अब जो समाप्त हो गयी है, वह अब आने वाली नहीं है इत्यादि जानना, यह सारी की सारी धम्मानुपश्यना है। अतिम स्थिति है माधना की। यहा पर अपने अन्दर एक एक विकार कैसे जागता है, कैसे समाप्त होता है, जागता है तो साधक जानता है कि अभी भी राग जागता है। राग से वह हेप नहीं करता तथा राग चला जाय यह भी नहीं कहता। देख, राग आ रहा है, अब चला गया, वस, इतना

तो सज्ञा नही होगी, उसकी जगह प्रज्ञा होगी। यह विशेष ज्ञान है, जो विज्ञान को पुष्ट करता है और यही प्रमुख हो जायगा, होना चाहिए। भगवान बुद्ध ने बार बार कहा कि 'विज्ञान ं बडा निर्मल है, इसमें दोष का विल्कुल नामोनिशान नहीं है। इसमें हम यदि वाहर से सस्कारों को डाल लेते हैं, तो मैल डाल लेते हैं, नहीं तो मैल का क्या काम । 'सज्ञा 'यह सयुक्त ज्ञान है, अपने पुराने संस्कारों के साथ वह जुडी हुई है। जो अपना पुराना लेप हैं, अनुभव है, उसीके अनुसार मूल्याकन याने प्रतिक्रिया करना वह प्रारम्भ कर देती है। यह सज्ञाजव तक मूल्याकन करती रहेगी, तब तक नये सस्कार वनते जायेगे। इसलिए, साधक को सजग और समता भरे चित्त से निरीक्षण का काम वनाये रखना चाहिए। प्रज्ञा जागत रखनी चाहिए, तब संज्ञा का निरोध हो जाता है। भवचक का धर्मचक में प्रवर्तन होता है। विज्ञान पुष्ट होता है, जो शुद्ध चित्त है।

अव इस विज्ञान को कोई किसी नाम में भले ही पुकार ले, तो कुछ नही विग-इता। इसको 'आत्मा 'नाम से पुकार लिया तो केवल कठिनाई यही हुई कि 'मै-मेरे 'का भाव आ गया। यह 'मै-मेरे 'का भाव जब तक है, तब तक मुक्ति अस-म्भव है। इसीलिये भगवान बुद्ध ने केवल विज्ञान ही कहा। आत्मा क्यो नहीं कहते, तो उन्होंने लोगों को समझाया कि जैसे ही आत्मा कहोंगे, उससे 'मै-मेरे 'का भाव आये विना नहीं रहेगा और यह 'मै 'का भाव तो समाप्त करना है। यदि 'मै-मेरे का भाव रहेगा, तो मुक्त अवस्था तक नहीं पहुंचा जा सकता।

अव साधक पाच खन्धों के आधार पर धम्मानुपश्यना करता है।

यह देखो, रूप है, यह रूप का उदय होता है और यह उसका अस्त हो जाता है। इसतरह, अपने शरीर के भीतर परमाणुओ की उत्पत्ति को देखता है, उनके नष्ट होने को देखता है। ये परमाणुओ के पुञ्ज है, कैंसे उत्पन्न होते है और कैंसे नष्ट होते है, इस बात को साधक देखता है।

यह देखो, वेदना (सवेदना) है। कैंसे वेदना उत्पन्न हुई और कैंसे नष्ट हुई, यह वह जानता है।

यह देखो, सज्ञा (पहचानना, मूल्यांकन करना) जागी और किस प्रकार वह समाप्त हो गयो, यह वह जानता है।

यह देखो, संस्कार है। कैंसे वे जागते है और समाप्त होते है, यह वह जानता है।

यह देखो, विज्ञान (जानना) है। कैंसे वह जागता है और कैंसे समाप्त हो जाता है, इसको भी साधक जानता है।

यहां पर प्रश्न उटता है कि विज्ञान अन्त में क्यों आया। साधना करते हुए विज्ञान अन्त में ही आता है। साधना करते हुए रूप मालुम होगा, सारे परमाणुओं का खेल मालुम होगा और पहली वार, चित्त के स्तर पर वेदना ही मालूम होगी। मन अभी इतना नहीं पका कि पहले वह शुद्ध विज्ञान जान ले; याने ऐसा विज्ञान, जिस में संज्ञा नहीं जाग रही है, सस्कार नहीं जाग रहा है और जिस में वेदना नहीं है। इसतरह के विज्ञान को अलग करके जानना वडा काँठन काम है। इसलिए, पहले वेदना से ही काम शुरू होता है।

जानने की वात शुरू हुई, तो पहले वेदना मालूम हुई, फिर तुरत उसकी सज्ञा मालूम हुई याने उसका मृल्याकन हुआ, फिर उसका सस्कार हुआ, इतना होते होते होश आया कि यह तो सब कुछ निकम्मा है। फिर केवल विज्ञान रह गया, भले ही थोड़ी देर के लिये ही क्यो न हो। फिर इतनी देर मे वेदना जागी, सज्ञा आयी, सस्कार आया, और फिर उन्ही को देखने लगा। फिर होश आया और विज्ञान रह गया। यो इस विज्ञान को देखना अन्तिम अवस्था है। अभ्यास से ही ऐसी अवस्था पर जाकर हम पहुचेंगे जब कि विज्ञान मे केवल विज्ञान रह गया और कुछ नही। ऐसी अवस्था आने मे देरी लगती है।

इसप्रकार, उपादान-खन्दो के आधार पर साधक धर्म की विपश्यना करता है। साधक छ भीतरी और छ वाहरी आयतनों के आधार पर धम्मानुपश्यना करता है।

शरीर पर छ आयतन है, जो कि आख, कान, नाक, जिव्हा, काया की त्वचा और मन है।

और वाहरी इनके छ. आलम्बन है (उनको भी आयतन कहा गया है), जो कि रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शब्य पदार्थ और विचार है।

एक ओर साधक आंख को जानता है और एक ओर हप को जानता है। इन दोनों के कारण वन्धन उत्पन्न हुआ, सयोजन उत्पन्न हुआ, उसकों भी वह जानता है। जो सयोजन पहले नहीं था, उसका उत्पाद देख कर वह जानता है। सयोजन का कैंसे प्रहाण हुआ यह भी वह जानता है। जितने भी ये संयोजन उत्पन्न हुए, वह उत्पन्न होते होते सारे नष्ट हो गए, अव उत्पन्न नहीं हो रहे हैं यह भी वह जानता है। ये तीनों अवस्थाएं वह अनुभव करता है। जब तक धर्म मे साधक पका नहीं, तब तक तो वह वन्धन मे बन्ध रहा है और उसकों भी वह जानता है। 'आया, चला गया ' इस सारे खेल को वह देखता है। क्योंकि साक्षीभाव से वह देखता है। देखते देखते यह बन्धन का कम भी समाप्त हो जाता है। तात्पर्यं, मयोजन आरम्भ ही नहीं होता तो वन्धने वाली वात ही नहीं बनती। ऐसे ही, कान को और शब्द को साधक जानता है। इन दोनों के कारण संयोजन उत्पन्न हुआ, उसको भी वह जानता है। जो संयोजन नहीं था, वह उत्पन्न हुआ उसको भी वह जानता है। जो संयोजन उत्पन्न हुए वह नष्ट हो गये यह भी वह जानता है, वस केवल जानता है। उसको वह दूर नहीं करता। संयोजन समाप्त हो रहे हैं, उनको भी वह जानता है। समाप्त होने के लिए वह कुछ नहीं करता। दोनों को केवल साक्षीभाव से साधक देखता है। देखते देखते, वह ऐसे जानने लगता है कि अब उत्पाद नहीं हो रहा है। इस प्रकार इन वातों को वह जानता है।

ऐसे ही साधक नाक और गन्ध को जानता है, जिव्हा और रस को जानता है, काया और स्पर्शव्य पदार्थ को जानता है और मन तथा उस पर उत्पन्न विचार को जानता है। उपरोक्त प्रकार से वह सब जानता है।

साधक जानेगा सभी, संवेदना के आधार पर ही । वह जानेगा कि देख, आख पर सवेदना का खेल है, रूप है, हमने प्रतिक्रिया गुरू की और वन्धन वन्धने लगे । यह प्रतिक्रिया करना वन्द कर दी, तो ये वन्धन वन्धना वन्द हो गया । यो, वार वार अभ्यास होते होते, वह प्रतिक्रिया करना ही नहीं, तो फिर वन्धन जागता ही नहीं ।

स्पर्श कहा होता है यह पहले वताया है। जैसे, अंख पर रूप का, कान पर शब्द का आदि स्पर्श होता है। स्पर्श के होते ही वन्धन शुरू हो गया। किनका किनका स्पर्श हुआ और कैसे वन्धन शुरू हुए, यह समय पाकर साधक को सारा स्पष्ट हो जायगा। यह सारा खेल इतना स्पष्ट होगा, तब ऐसी अवस्था आयेगी कि एक एक टुकड़ा टुकड़ा करके स्पष्ट होगा। अभी तो वहुत घनीभत है, उसके टुकड़े हो रहे हं, हो रहे हं। अईत् होने पर एक एक टुकड़े को अलग से साधक जान जायगा।

ऐसे ही उपरोक्त प्रकार से सभी आयतनों पर साधक सभी जानता है।

मन का स्थान है हृदयवस्तु । उस पर धर्म जागता है । मन पर जो कुछ जागता है, वह सब धर्म कहलाता है। मन पर जो जागे याने विचार, वितर्क, भावायेण, राग-द्वेप जो जागे, वह सारा 'धर्म' कहलाता है । धर्म का मतलब है स्वभाव । मन का यह स्वभाव है कि कुछ-न-कुछ जागते ही रहता है । मन पर जो जागा वही धर्म है ।

अव वोधि के सात अडग है जो वोज्झड़ग है, उन पर धम्मानुपण्यना होती है। वुद्ध-अवस्था प्राप्त होने के लिये, परिपूर्ण वोधि प्राप्त करने के लिये इन सात अडगों की परिपूर्णता करनी होती है। ये वोधि के सात अडग 'वोध्यड़ग 'कहलाते हैं। पालि में इसे 'वोज्झड़ग 'कहा गया है।

सव से पहले 'सित ' वोध्यद्भग है। यह सित मेरे भीतर कायम है, इसको देखते हुए उसे साधक अच्छी तरह से जानता है। जिस समय यह नहीं है तो नहीं है, .छूट गयी ऐसे वह जानता है। जो सित (सजगता) नही उत्पन्न हुई, उसको जगा कर वह कैसे परिपूर्ण कर रहा है, उसको वह जानता है। अव तक जो सित हमारी परिपूर्ण नही थी, अव भावना द्वारा साधक उसका संवर्धन करते करते उसको परिपूर्ण करता है। भावना याने अपनी अनुभृतियों के वल पर, जिसका वहुलीकरण हो रहा है वह। जैसे भावनामयी प्रज्ञा है, वैसे ही भावनामयी सित है। सित को वह परिपूर्ण करता है।

इसी तरह, 'धम्मिविचय ' वोज्झड़ यह सम्बोधि का दूसरा अड़ है। धर्म का विवेचन अव बुद्धि के स्तर पर साधक समझता है, जिसको सम्यक् सकल्प कहा है। साधक जागरूक है और समझ रहा है कि यह सारा खेल क्या है, प्रपंच क्या है। इस सारे प्रपच को बुद्धि के स्तर पर वह जान रहा है। धम्मिविचय को हम विवेचन कहे, विचार कहे, सकल्प-विकल्प कहे। जिस समय धम्मिविचय नहीं है, ठीक उस समय साधक जानता है कि इस समय धम्मिविचय नहीं है। धर्म को अलग अलग विक्लेपण करके देखना जो है, वह धम्मिविचय है। देखों, ये वात ऐसी है, ऐसे होता है, इस तरह उसको सम्यक सकल्प द्वारा वह समझता है। उपरोक्त प्रकार से भावना करके वह जानता है।

इसी प्रकार, 'विरिय सम्बोज्झडा 'को साधक जानता है। प्रयत्न, परिश्रम, पुरुषार्थ को उन दिनो वीर्य कहते थे। पुरुषार्थ है तो वह जानता है कि इस समय है, नहीं है तो वह जानता है कि इस समय नहीं है। जो नहीं उत्पन्न हुआ है, वह अब उत्पन्न हुआ है ऐसा वह जानता है। कैंसे यह 'विरिय सम्बोज्झडा ' जाग रहा है और जाग कर कैंसे इसको वह पूरा कर रहा है, उसकी परिपूर्णता की ओर साधक देखते जाता है।

इसी तरह 'पीति सम्बोज्झडग' को साधक जानता है। आज जिसको हम आनन्द कहते है, उसे उन दिनो प्रीति या सुख ये गव्द थे। चित्त मे पुलक-रोमाञ्चसा होता है, उसको प्रीति कहते है। साधक जानता है कि प्रीति, आनन्द जागा है, नही है तो वह जानता है कि नहीं है। जो नहीं थी उसका उत्पाद हुआ उसको वह जानता है। यह बात समझनी चाहिये कि प्रीति, आनन्द उत्पन्न हुआ और उसके साथ चिपकाव हो गया, तो हम अटक जायेंगे। यह बात यद्यपि विल्कुल ठीक है, किन्तु यह जो आनन्द ह्यान करते हुए आता है, वह बोधि का एक अद्भग है। दुःखों के बाहर निकलना है तो आनन्द आता ही है, किन्तु उसके साथ चिपकाव नहीं होना चाहिये। क्योंकि यह भी अनित्य स्वभाव है, ऐसा साधक जानता है। जैसे-जैसे चित्त पर का मैल निकलेगा, वैसे-वैसे चित्त पर आनन्द आने ही बाला है, वह रोका नहीं जा सकता। उसका विरोध नहीं करना चाहिए और समझना नहीं चाहिए कि आनन्द आ गया, तो हम कहीं फस जायेंगे, आसिक्त हो जायगी और हम उलझ जायेंगे। यह बोधि का एक अडग है, उसको परिपूर्ण करना है, ऐसा साधक को समझना चाहिए। इसीतरह 'पस्सिद्ध सम्बोज्झडा 'है, प्रश्निष्धि है। प्रश्निष्धि याने प्रणान्ति; भीतर नितान्त शान्ति मालूम होगी। आनन्द अपनी जगह है, आनन्द की अनुभूति अपनी एक होती है, शान्ति की अनुभूति अपनी एक होती है। नितान्त प्रश्निष्धि है; भीतर नितान्त शान्ति है। जिस समय शान्ति है, तो साधक वैसे जानता हे, नहीं है तो वैसे जानता है। शान्ति नहीं थीं और फिर यह जागने लगी, तो साधक जानता है कि वह जागने लगी है। जो शान्ति उत्पन्न हुई है भावना द्वारा, वह परिपूर्ण हो रही है, ऐसा वह जानता है।

अव 'समाधिसम्बोज्झद्दग' समाधि हे, इसकी भी उपरोक्त प्रकार से साधक परिपूर्णता करता है।

इसी प्रकार ' उपेक्षासम्बोज्झडा ' है जो उपेक्षा का, समता का भाव है। है तो है, नहीं है तो नहीं है, नहीं था और उत्पन्न हुआ है तो कैसे उसे परिपूर्ण करे, इस भावना द्वारा साधक परिपूर्ण करता है।

चाहे जिस प्रकार से वह करे, काम तो यही करना है कि कैसे उत्पाद होता है, कैसे व्यय होता है, शरीर में कैसे उत्पाद-व्यय हो रहा हे, यह सारां साधक को जानना होता है।

'सित 'याने एक एक क्षण की जागरूकता। समाधि याने जागरूकता जो लम्बे अर्से तक रहती है और गहरी होती जाती है। बीर्य (परिश्रम) सारे कामो के लिए आवण्यक होता है। एक साथ सारे अडग जुड जाते हैं, किन्तु एक एक अडग प्रमुखता देकर देखते हैं कि यह बढ रहा है या नहीं। हर समय सित तो रहेगी ही। सित का अडग बडा महत्वपूर्ण है।

अव 'चतु आर्यसच्च ' के आधार पर 'धम्मानुपश्यना ' चलती है। अरे ! 'यह दुख है', इसको साधक यथाभूत जानता है। वह दुख को भोगता है, तो 'आर्यसत्य ' नही है। जैसा है वैसा केवल जानना मात्र है और कुछ भी नहीं करना है। रोना-पीटना, वेचैन, व्याकुल नहीं होना है, तभी वह 'आर्यसत्य ' हुआ। इसी-प्रकार 'यह दुख-समुदय है ', ऐसा केवल जानना है। कैंसे दु.ख उत्पन्न होता है, उसे भी साधक यथाभूत देखता है और देखते देखते अपने आप दुख दूर हो रहा है, इसे भी जानता है। 'दुख-निरोध' जो निर्वाण की अवस्था है, उसको भी यथाभूत देख कर साधक जानता है। वह एक एक कदम रास्ता चलता है, उसको भी जानते हुए वह चलता है और जानता है कि ऐसा दुख-निरोध-गामिनी आर्यसत्य है।

सस्कारों के मजबूत वन्धन जो है, वह क्षीण होते जाएँगे तो साधक 'स्रोतापन्न ' हो जाएगा। और अधिक क्षीण हो जाएँगे, तो वह 'सक्टदागामी 'हो जाएगा। और उससे भी अधिक क्षीण हो जाएँगे, तो वह 'अनागामी 'हो जाएगा। सारे के सारे सस्कार पूर्णतः क्षीण हो गये, तो वह 'अर्हन्त' हो जाएगा।

अर्हन्त की अवस्था अशेप द ख-निरोध की है। जहा तृष्णा अशेप हो जाय. ' उसका नाम ही न रहे, पूर्ण निरोध हो जाय, निकल जाय, तृष्णा से मुक्त हो जाय, उस अवस्था को दु ख-निरोध अवस्था कहते हैं। ये जो लोक है (छ इन्द्रिया ही लोक है), जहा जहाँ हम प्रिय मानते है, अच्छा मानते है, या अप्रिय मानते है, बुरा मानते है; वहा वहा तृष्णा गृरु हो जाती है। जहा भी हम मुल्याकन करते है, (याने सज्ञा काम करती है) वही तृष्णा शुरू हो जाती है। इसलिए इसका निरोध भी वहीं होना चाहिए, वहीं प्रहाण होना चाहिए। पूरी तरह से प्रहाण नहीं हआ. तो दु ख-निरोध की अवस्था नहीं आयी । सचमुच निरोध की अवस्था तो जहा तृष्णा आरम्भ होती है, वही वह समाप्त होनी चाहिए, वही उसका निरोध होना चाहिए। वहा तक हम साक्षीभाव से नही पहुचते हैं, तो तृष्णा अपना काम करती है। ऊपरी ऊपरी स्तर पर दु ख-निरोध हुआ हो, तो उसको दु ख-निरोध नही कहते। तृष्णा का जहा आरम्भ होता है, वही अनारम्भ हो जाय, तब समझो कि दु ख-निरोध हुआ। यदि वहाहम अनारम्भी नहीं है, तो तृष्णा वढ गयी और आगे जाकर प्रहाण हो, तो दु ख-निरोध की अवस्था नही आयी। सारा नितान्त दु ख-निरोध हो जाय, तो ही निर्वाण की अवस्था है । इसलिए निरोध-सत्य की वात कही गयी है । जड़ो तक तृष्णा नहीं रह जाय, तो ही जड़ों तक का दुख समाप्त हो जाता है।

इसतरह, साधक सारा धर्म जान जाता है। अब कुछ वाकी नहीं रह गया, इसी को परिपूर्ण और परिणुद्ध धर्म कहते हैं। परिपूर्ण इस माने में कि इसमें जोड़ने के लिए कुछ है ही नहीं और परिणुद्ध इस माने में कि इसमें से निकालने को कुछ है ही नहीं जो अणुद्ध हैं। ऐसे, साधक जान जाता है सारे धर्म को।

इसतरह साधक चारो सितपट्टान की भावना करता है।

साधक को यह ध्यान रहे कि जब वह कायानुपश्यना करता है, इसका आशय यह नहीं है कि शेप तीन अनुपश्यनाएँ उस समय नहीं है। चारों भी एकसाथ उपस्थित होती रहती है, अनमें एक विशेष प्रभावित होती है और शेप दीन कमवेशी होती रहती है।

प्रश्न यह है कि परमार्थ-रूप से स्मृतिचैतिसक एक होने पर भी यह स्मृति-प्रस्थान चार कैसे है 7

स्पप्टीकरण यह है कि स्मृतिचैतिसक एक होने पर भी आलम्बन के प्रकार चार होने से, ग्रहण करने के आकार चतुर्विध होने से एव प्रहाण-कृत्य के प्रकार भी चार होने से स्मृतिप्रस्थान चतुर्विध है। आलम्बन को चतुर्विध कहना, केवल लौकिक स्मृतिप्रस्थान को लक्ष्य करके ही कहा है। लोकोत्तर स्मृतिप्रस्थान केवल निर्वाण का ही आलम्बन करता है।

सितपट्ठान सुत्त में भगवान बुद्ध कहते हैं— "इध भिनखवे भिवग्रु कायं कायानुपस्सी विहरति, आतापि सम्पजानो सितमा विनेय्य लोके अभिज्ञा दोमस्मं, वेदनासु..... चित्ते धम्मेसु धम्मानुपम्मी विहरति, आतापि सम्पजानो।"

प्रत्येक अनुपश्यना के साथ 'आतापि..., ' जुडा हुआ है। यह अत्यन महत्व का वचन है। इसका साधक को वटा ध्यान रखना चाहिये। 'आतापि...' का अर्थ है—"आन्तरिक तप करता हुआ (चित्त को निर्मल करने के लिए जो तप कर रहे है कि हम समता मे कैंसे स्थापित हो जाय वह) प्रज्ञा से जुडी हुई सम्यक् स्मृति के साथ इस लोक मे याने अपने गरीर मे भीतर जो सच्चार्ज्या है, अनित्य स्वभाव-वाली है, उनके प्रति निस्संग, निलिप्त रह कर आसक्त याने अतिलोभ, या हैप नहीं करता, ऐसा साधक विहार करता है।" ऐसे चार प्रकार से वह सितपट्ठान करता है।

भगवान वुद्ध आगे कहते है—'' एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विमुद्धिया सोकपरिदेवानं समितवकमाय दुक्खदोमनस्सनं अत्यंगमाय बाबस्स अधिगमाय निव्वानस्स सिच्छिकिरियाय यदिदं चत्तारो सितपट्ठाना।" इसका अर्थ है—

"भिक्षुओ । मुक्ति के लक्ष्य तक पहुचाने का एक ही मार्ग है। वह मार्ग है, जो एक सत्य तक पहुंचा दे, परम सत्य जो एक ही है। उस अन्तिम सत्य तक पहुंचा दे। और इस माने में 'एकायनो 'याने इस मार्ग पर चलने वाला व्यक्ति एकाकी चलता है। हर व्यक्ति को अपना काम स्वय ही करना होता है। मार्ग क्या है ? इस काया के भीतर की सच्चाई को देखना, यहीं तो मार्ग है। दूसरे के भीतर की सच्चाई को योडे ही देखा जा सकता हे ? अकेला, एकाकी, अपने भीतर एकान्त होकर, जो हो रहा है, वह जानता है इस माने में भी 'एकायनो अयं मग्गो 'है। दर्जन को विणुद्ध करने के लिए, सम्यक् दर्णन वनाने के लिए सत्त्वों के लिए एक ही मार्ग है। सत्त्व याने प्राणी, इनके विणुद्धि के लिए यह एकमात्र मार्ग है। विणुद्ध होगा तो ही मुक्त होगा। विशुद्ध कैसे ? सारे विकार निकल जाएगे और तभी चित्त विणुद्ध हो जाएगा। शोक है, परिदेव है, रोना है, पीटना है, उन सब का तब अतिक्रमण हो जायगा। शारीरिक दु ख हो या मन के दु.ख हो, इन सब को समान्त करने का यह एक ही मार्ग है।

''यह न्याय का मार्ग है, सत्य का मार्ग है। दु ख का अन्त इस एकमेव रास्ते पर चल कर करो। सारे मार्गो मे आर्य-अष्टागिक मार्ग ही श्रेष्ठ है, जो मुक्त अवस्था तक ले जाएगा। जितने भी पथ है, उनमे ये चार आर्यसत्यो वाला ही श्रेष्ठ है, क्योंकि ये ही मुक्त अवस्था तक पहुचाता है। इसीप्रकार यह विराग का, अनासक्ति का धर्म है, यही श्रेष्ठ है।

"इस मार्ग पर चलते चलते मुक्त अवस्था तक पहुच ही जायेगा। कहा पहुचेगा? निर्वाण का साक्षात्कार किरने के लिए पहुचेगा। शोक, रोना-पीटना आदि से छुटकारा पाना, दु खो को दूर करना, मन को शुद्ध करना, धर्म के रास्ते कदम उठाना शुरू कर देना. यह सारा इसलिए है कि निर्वाण का साक्षात्कार हो जाय। इसलिए यह एक ही मार्ग है। कैसा है?

"ये जो चार सितपट्ठान है, स्मृति को स्थापित करने के चार तरीके है। यह चार तरह की विपश्यना जो है, वही स्मृतिप्रस्थान है। चारो ऐसे है, जो हमे मुक्त अवस्था तक पहुचा ही देगे, दुखो के वाहर निकाल ही देगे।"

काया में ही कायानुपश्यना करनी है। वेदना में ही वेदनानुपश्यना करनी है। चित्त में ही चित्तानुपश्यना करनी है और धर्म में धर्म की विपश्यना करनी है, उनमें याने उनको जानते हुए। कही उसके परे कल्पना में नहीं चले जाना है। 'यथा भूत आणदस्सनं' यथाभूत जानदर्शन के आधार पर जानना है।

काया, वेदना, चित्त और धर्म, ये चार वाते वतायी गयी है और यह जो कहा गया कि एकमाव मार्ग है, यह ऐसा क्यो कहा गया उसको हम समझे। जव तक आदमी अपने विकारो को अपने भीतर से नहीं निकाल लेगा, तो वह मुक्त कैसे होगा? तो, विकार जहां से उत्पन्न होते हैं, वहीं से उसे निकालने का काम होगा। तदर्थ, वाहर की दुनिया में थोडे ही घूमना पड़ेगा? जव विकार भीतर हैं, तो भीतर ही देखना पड़ेगा। यह काया है और यह चित्त है। काया और काया पर होने वाली सवेदना यह कायानु-पश्यना और वेदनानुपश्यना में आया। चित्त और चित्त का जो स्वभाव है, धर्म है जो चित्त पर उत्पन्न होता है। जैसे काया और काया की सवेदना उत्पन्न होती है, वैसे ही चित्त और चित्त पर जो धर्म उत्पन्न होता है, वह चित्तानुपश्यना और धम्मानु-पश्यना में आया।

हमारे सारे विकार जो जागते है, वे चित्त के आधार पर और शरीर के आधार पर जागते हैं। ये विकार वेदना के रूप में जागते हैं और उसी रास्ते निकलते हैं। दूसरा कोई रास्ता नहीं है। इस माने में 'एकायनो मग्गों ' कहा है। विकार कहा जागते हैं, तो 'वेदनापच्चया तण्हा' याने वेदना होगी तो तृष्णा जागेगी। वेदना शरीर पर प्रकट होगी और तृष्णा चित्त में जागेगी। शरीर पर होने वाली वेदना को भी यथाभूत देखा और चित्त पर होने वाली तृष्णा को भी देखा, तव छुटकारा होगा। आरम्भ जहा हुआ, वहा उसे साक्षीभाव से देखे विना छुटकारा नहीं होता। सन्धि

कहा होती है, वहा उसे साक्षीभाव से जाने विना छुटकारा नहीं होता। अत उन चारों वातों का महत्त्व है। काया का भी और काया के ऊपर होनेवाली संवेदना का भी, तथा चित्त का भी और चित्त पर उत्पन्न होने वाले धर्म का भी महत्त्व है। जो काया पर उत्पन्न होता है -वह वेदना और जो चित्त पर उत्पन्न होता है वह धर्म। धर्म का अर्थ व्यापक है। काया और वेदना, चित्त और धर्म उन चारों की अनुपण्यना होती है, तभी विकारों से विमुक्त होकर मुक्ति तक, निर्वाण तक साधक पहचता है।

विकारों से विमुक्त होने का एकमात्र रास्ता यही है कि विकारों को दूर करों, राग को दूर करों और हेप को दूर करों। यही मार्ग है और अन्य है ही नहीं। राग भी रहे तथा देप भी रहे और हम मुक्त अवस्था तक पहुंच जाए, यह असम्भव है। इस लिए जिससे राग निकलता है, देप निकलता है, वही एकमात्र मार्ग हो सकता है।

.इसको समझना चाहिए कि यह बीद्धो का नहीं, धर्म का मार्ग है। राग से मुक्त होगे, द्वेप से मुक्त होगे, सभी विकारों से मुक्त होगे, तो ही हम मुक्ति तक जा सकते हैं। ऐसा यह एकमेव मार्ग है।

साधक को मुप्य वात समझने की यह है कि यह वार वार काणे कायानुपस्सी, वेदनामु वेदनानुपस्सी, चित्ते चित्तानुपस्सी और धम्मेमु धम्मानुपस्सी कहा गया है। हमारे सामने काया जो सत्य है, उसीमें काया को देखना है, कही वाहर कल्पना नहीं करनी है। वेदना जो हो रही है, उमीमें वेदना को देखना है, वाहर कल्पना नहीं वरनी हैं। वैसे ही चित्त में चित्त को एवं चित्त पर जगने वाले धमं को वेदना के आधार पर ही देखना है। यथार्थ के ही महारे रहने की यह 'विषण्यना' साधना हे। कल्पना के सहारे कोई काम इस रास्ते पर नहीं होगा। कल्पना के सहारे यदि चले, तो सत्य के सहारे नहीं चल रहे हैं और मुक्ति तक नहीं पहुंचेगे।

साधक को यह ध्यान रहे कि चित्त और वेदना सहजात (एक साथ) धर्म है एव वेदना और सज्ञा ये चित्त — सस्कार में आते हूं। जब नामस्कन्ध का ध्यान होता है, तो रूपस्कन्ध भी साथ रहता है, दोनों अलग नहीं हो सकते। चित्त और काया का ध्यान दोनों साथ ही होगे। सभी स्कन्ध सहजात, सहभू, सहमृत (सह-उत्पन्न, सहस्थिति, सहलय) होते रहते है। एक से दूसर अलग नहीं होते। केवल एक का प्रभुत्व होता है इसलिए अम होता है कि एक ही का जानना होता है, वाकी जान नहीं पडते। इस दृष्टिकोण से चित्त का प्रभुत्व होने के कारण चित्तानुपद्यना का महत्त्व हो जाता है।

जो साधक शील मे प्रतिष्ठित है, समाधि और प्रज्ञा की विषश्यना द्वारा भावना करता है, वह प्रज्ञावान् और वीर्यवान् तृष्णा-जटा का नाश करता है। तृष्णा का नाश किये विना दु ख का अत्यत निरोध नहीं होता। विगत-तृष्णा ही निर्वाणपद का लाभ कराती है। मिथ्यादृष्टि का निर्मूलन हुए विना मार्ग - फल की सम्मावना नहीं है। इसीलिए चित्तानुपश्यना का विशेष महत्व है।

साधक का अभ्यास जैसे दृढ होता जायगा, वैसे वह स्मृतिपूर्वक उदय-व्यय को ही जानेगा । साधक अन्तर्मन की गहराई मे यह जानता है कि जब कोई भी विज्ञान उत्पन्न होता है, फिर वह लोभ, हेप, मोह, हो या अलोभ, अहेप हो, उत्पन्न होते ही नष्ट हो जाता है। कोई भी विज्ञान लगातार दो क्षणो तक रहता ही नहीं, एक ही क्षण मे उत्पन्न होकर नष्ट हो जाता है। किन्तु उसकी सन्तती चलती रहती है, इससे भ्रम होता है कि वही अभी तक चल रहा है। हर क्षण उदय-व्यय होते ही रहता है। इसको स्मृतिपूर्वक जानना, अनित्य वोध को पुष्ट करना है।

जब साधक को विज्ञान-भड़ग का बोध नहीं होता और वहीं विज्ञान जान पड रहा है, नित्य ही जान पड रहा है, तो वह 'अनिच्चानुपस्सना ' नहीं कर रहा है। तब वह नित्य-सज्ञा के पार नहीं हो रहा है। साधक को चाहिए कि इन स्कन्धों के स्वाभाविक उदय-व्यय के प्रति गहराई से स्मृतिपूर्वक ध्यान लगाए, तो अनित्य-बोध स्पष्ट होने लगता है। जब अनित्य-बोध होने लगता है, तो दु ख की अनुभूति होने लगती है और फिर अनात्म का बोध होने लगता है।

अनित्यता का वोध 'अनिच्चा ' 'अनिच्चा ' को रटना नही है। स्कन्धों में निरन्तर हरक्षण उदय-व्यय होते ही रहता है, उसको स्मृतिपूर्वक जानना ही अनित्य-वोध है। यह वोध विपश्यना में अनुभूति द्वारा ही प्राप्त होता है। इस निरतन्र होने वाले स्कन्धों में उदय-व्यय को 'चित्त-नियम ' कहते है। इसको अन्तर्मन में अनुभूति द्वारा जानना ही 'यथाभूत ज्ञान ' है, जो केवल उत्पन्न होना, नष्ट होना, उदय होना, व्यय होना निरन्तर चल रहा है और यही अनित्यता का वास्तविक दर्शन है।

इस उदय-व्यय की गित इतनी तीव्र होती हैं कि साधक को इस गित को या इस मार्ग को या 'वीथि 'को जानने की आवश्यकता नहीं है। केवल इस उदय-व्यय को स्मृतिपूर्वक, समता से जानने का ही काम है। साथ ही, स्मृतिपूर्वक अपने आग्वास-प्रश्वास के विज्ञान की भी जानकारी रखनी चाहिए।

चित्तानुपण्यना का अभ्यास साधना मे बैठ कर ही करना है ऐसा नही है। हर किया के समय, चलते उठते . खाते पीते . आदि जब जब चित्त-विज्ञान का उत्पाद होता है, स्मृतिपूर्वक निरीक्षण करते रहना चाहिए। अपने आफिस के टेवल के पास बैठे रहने पर भी अनित्य-वोध वना रहना चाहिए। जिस समय चित्त मे तनाव उत्पन्न हो जाता है, वेचैनी हो जाती है, उस समय वेहोशी मे लोभ, द्वेप, मोह ये क्लेण हमारे चित्त मे प्रवेश कर अपना घर वना लेते हैं। इसीलिए सावधान रहना चाहिए और उदय-व्यय की अनुभूति अनित्य-वोध के साथ स्मृतिपूर्वक रखनी चाहिए।

साधक को ठीक से समझना चाहिए कि पहला चित्त जो नष्ट होता है वह 'अनिच्चा 'है और तत्क्षण उत्पन्न चित्त 'मग्ग ' चित्त है । इसप्रकार 'अनिच्चा के ' बाद 'मग्ग ', 'अनिच्चा मग्ग ' अनिच्चा मग्ग ' ऐसी श्रृडखला चलती रहती है । नप्ट होने वाले चित्त की अनुभूति की जानकारी 'विपश्यना सम्मा दिट्ठ ' है याने 'विपश्यना मग्ग ' है । 'अनिच्चा ' एव 'मग्ग चित्त ' साथ साथ साधक को अनुभूत होता रहे, तो इस बीच मे लोभ, हेप, मोह जैसे क्लेश प्रवेश नहीं कर सकते। और तब, पुराने सस्कार उभर कर नष्ट होने लगते है । इस समय दु ख, पीडा उत्पन्न होने पर भी चित्त समता मे रखना चाहिए और अनित्यवोध बनाए रखना चाहिए।

कभी कभी साधक के मन मे यह सम्भ्रम होता है कि यह लगातार उदय-व्यय को जानने से क्या लाभ है ? इसका समाधान यह है कि जब लोभ-चित्त का उत्पाद होता है, तो साधक को लोभ-चित्त के बजाय केवल उदय-व्यय वेदना की ही अनुभूति होती है। लोभ-चित्त की तरनों रूप-तरनों में बदल कर वेदना के आधार पर ही अनुभूत होती है और इस समय प्रज्ञा का प्रादुर्भाव होकर वेदना के वहा ही 'वेदना-पच्चया पञ्जा' के कारण पिटच्चसमुप्पाद टूट कर धर्मचक्र चलता है। यदि इस समय भूल हो जाती है तो लोभ-चित्त उत्पन्न होते ही उपादान-चित्त उत्पन्न हो जाता है और फर कम्मभव हो जाता है। कम्मभव से सस्कार सञ्चित होकर जाति याने जन्म-मरण का ससारचक्र चलता रहता है और दु.ख का कतई अन्त नहीं होता।

साधक विपश्यना साधना में स्कन्धों के उदय-व्यय की अनुभूति से 'अनिच्चा ' वोध प्राप्त करते रहता है, यह 'यथाभूत ज्ञान 'है। अनिच्चा-वोध के कारण साधक स्कन्धों के प्रति दोष देखता है और उससे विराग उत्पन्न होता है। इसीको 'निव्विदा ज्ञान 'कहते है। साधक अपने नित्य अभ्यास द्वारा अन्तिम सत्य तक पहुचता है, जो 'मग्ग-ज्ञान 'है। अन्तिम सत्य अब्दकलाप की अनुभूति है। सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्म-तम तक पहुच कर अनुभूति होना स्कन्धों के अन्तिम सत्य की अनुभूति है। ये तीनों 'यथाभूत ज्ञान ' 'निव्विदाज्ञान ' और 'मग्गज्ञान ' से साधक स्रोत में पड जाता है और 'सोतापन्न' की अवस्था प्राप्त कर लेता है। इस अवस्था को प्राप्त होने पर वह अपाय भूमि में गिरने से वच जाता है। फिर सात ही जन्म रह जाते है और अन्त में निर्वाण की प्रान्ति हो जाती है।

अव आगे के अध्याय में हम मैत्री-भावना की साधना को समझेगे।

अध्याय २७

मेत्ताभावना ब्रह्माविहार

चित्त की सर्वोत्कृष्ट और दिव्य अवस्थाएँ मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा है। इनको ही 'चार ब्रह्मविहार 'कहते है। समाधि के लिए जो चालीस कर्मस्थान वताये गये है, उनमे ये चार ब्रह्मविहार भी है। चित्त-विशुद्धि के ये उत्तम साधन है। इन चार ब्रह्मविहारों को चार अप्रामाण्य कहा गया है। (पालि मे 'अप्पमञ्ज 'कहा है।) 'अप्रमाण 'भी कहा है। क्यों कि इनकी इयत्ता नहीं है। अपरिमाण जीव इन भावनाओं के आलम्बन होते हैं। जीवों के प्रति किस प्रकार सम्यक् व्यवहार करना चाहिएं, इसका भी यह निदर्शन है। जो साधक इन चार ब्रह्मविहारों की भावना करता है, उनकी सम्यक् प्रतिपत्ति (मार्ग) होती है। वह सब प्राणियों के हित-सुख की कामना करता हुआ, दूसरों के दु खों को दूर करने की चेष्टा करता है। जो समभाव-सम्पन्न होता है, वह किसी के साथ पक्षपात नहीं करता।

इन चार भावनाओ द्वारा राग, द्वेप, ईर्ष्या, असूया आदि चित्त के मलो का क्षालन होता है। समाधि के अन्य कर्मस्थान आत्महित के साधन है, किन्तु ये चार ब्रह्मविहार परहित के भी साधन है।

मंत्री (मेत्ता)— "मिज्जिति सिनेहेतीित मेत्ता" अर्थात् स्नेह करने वाले धर्म को "मैत्री " कहते हैं। परमार्थ-एप से अद्वेप-चैतिसक ही "मैत्री "है। जीवो के प्रति स्नेह और मुहृद्भाव प्रवितित करना "मैत्री "है। मैत्री की प्रवृत्ति परिहत-साधन के लिए है। जीवो का उपकार करना, उनके सुख की कामना करना, द्वेप और द्रोह का परित्याग करना ये इसके लक्षण है। मैत्री-भावना की सम्यक् निष्पत्ति से द्वेप का उपशम होता है। राग इसका आसन्न शत्नु है। राग के उत्पन्न होने से इस भावना का नाश होता है। राग इसका आसन्न शत्नु है। राग के उत्पन्न होने से इस भावना का नाश होता है। मैत्री की प्रवृत्ति जीवो के शील आदि गुण-प्रहणवण होती है। राग (अनुराग) भी गुण देख कर प्रलोभित होता है। इस प्रकार, राग और मैत्री की समानशीलता है। इसलिए, कभी-कभी राग मैत्रीवत् प्रतीयमान होकर प्रवचना उत्पन्न करता है। स्मृति का किचित्मात्न भी लोप होने से राग मैत्री को अपनीत करते हुए आलम्बन मे प्रवेण करता है। इसीलिए, यदि विवेक और सावधानपूर्वक भावना न की जाय, तो चित्त के रागारूढ होने का भय रहता है। हमे सदा स्मरण रखना चाहिए कि मैत्री का सौहार्द तृष्णावश नहीं होता, किन्तु जीवो की हित-साधना के

लिए होता है। राग तो लोभ और मोह के वण होता है, किन्तु मैत्री का स्नेह मोह-वण नहीं होता, परंतु ज्ञानपूर्वक होता है। मैत्री का स्वभाव अद्वेप है और यह अलोभ-युक्त होता है।

तृष्णा के कारण अपने प्रियजनों के प्रति जो स्नेह होता है, उसे मैंत्री यद्यपि कहा जा सकता है, किन्तु वह यथार्थ मैंत्री (मेत्ता) न होकर प्रतिरूपिका मैंत्री है। यथार्थ मैंत्री वह है, जिसमें कुणल चित्त अथवा किया-चित्त इनमें से कोई एक होता है जब कि तृष्णाजन्य स्नेह की अवस्था में अकुणल लोभ-चित्त होता है। अपनी भार्या एवं पुत्र आदि के प्रति होने वाला प्रेम यथार्थ मैंत्री नहीं है। उसका मूल तृष्णा है। इसे 'गेहाश्रित प्रेम 'कहा गया है। यह लोभमूल अकुशल चित्त है। अत, यह आवश्यक है कि मैंत्री-भावना करते समय द्वेप नामक दूर के शत्रु तथा लोभ नामक समीप के शत्रु से सावधानी के साथ वच कर भावना की जानी चाहिए।

करणा — पराये दु.ख को देख कर सत्पुरुपों के हृदय का जो कम्पन होता है, उसे 'करुणा' कहते हैं। करुणा की प्रवृत्ति जीवों के दु ख को दूर करने के लिए होती है। दूसरे के दु ख को देख कर साधु-पुरुष का हृदय करुणा से द्रवित हो जाता है। वह दूसरे के दु ख को सहन नहीं कर सकता। जो करुणाशील पुरुप है, वह दूसरों की विहिंसा (निर्दयता) नहीं करता। करुणा-भावना की सम्यक् निष्पत्ति से विहिंसा का उपशम होता है, शोक की उत्पत्ति से इस भावना का नाश होता है। शोक, दोर्मनस्य इस भावना के निकट-शब्द है।

अपने किसी सम्बन्धी-परिजन को दुखी देख कर जो एक करुणा-सदृश भाव (हृदय के द्रवीभाव) की उत्पत्ति होती है वह वास्तविक करुणा नही है, अपितु प्रति-रूपिका करुणा है। अर्थात्, यह 'शोक 'नामक दौर्मनस्य की वेदना है। दुखी सत्त्वों को देख कर करुणा के उत्पाद-काल मे चित्त क्लेश-युक्त (दुखी) नही होता, अपितु प्रसाद-युक्त होता है, क्योंकि करुणा एक कुशल धर्म है।

मुदिता — मुदिता का लक्षण 'हर्प 'है। जो मुदिता की भावना करता है, वह दूसरों को सम्पन्न देख कर हर्प करता है, उनसे ईर्ष्या या हेष नहीं करता। दूसरों की सम्पत्ति, पुण्य और गुणोत्कर्ष को देख कर उसको असूया और अप्रीति नहीं उत्पन्न होती। मुदिता की भावना की निष्पत्ति से अरित का उपणम होता है। परतु, यह प्रीति ससारी पुष्पों की प्रीति नहीं है। पृथग्जनोचित (साधारण मनुष्य) प्रीतिवण जो हर्प होता है, उससे इस भावना का नाश होता है। मुदिता-भावना में हर्प का जो उत्पाद होता है, उसका जान्त प्रवाह होता है। वह उद्देग और लोभ से रहित होती है। अपने परिजनों को सम्पन्न देख कर उत्पन्न होने वाला प्रमोद 'मुदिता'न होकर प्रतिकृपिका मुदिता है। यह प्रीति के वल से उत्पन्न लोभमूल-चित्त है।

अपने परिजनों की सम्पत्ति को देख कर उत्पन्न होने वाले प्रमोद का आलम्बन उनकी सम्पत्ति होती है। उनकी विपत्ति को देख कर उत्पन्न होने वाले दया-भाव का आलम्बन उनकी विपत्ति होती है। करुणा एव मुदिता का आलम्बन कभी भी किसी की सम्पत्ति या विपत्ति नहीं होती, अपितु पञ्चस्कन्धात्मक सत्त्व-प्रज्ञप्ति ही उनका सदा आलम्बन होती है। अत परिजनों की सम्पत्ति को देख कर उत्पन्न हर्प या उनकी विपत्ति को देख कर दया-भाव कभी भी 'मुदिता' या 'करुणा' नहीं हो सकते।

उपेक्षा — जीवो के प्रति उदासीन-भाव 'उपेक्षा 'है। जीवो के प्रति सम-भाव रखना, प्रिय-अप्रिय में भेद नहीं करना, यह 'उपेक्षा 'की भावना है। उसकी सव के प्रति उदासीन-वृत्ति होती है। उपेक्षा की भावना करने वाला साधक प्रतिकूल और अनुकल इन दोनो आकारों को ग्रहण नहीं करता। इसीलिए, उपेक्षा-भावना की निप्पत्ति होने से विहिंसा और अनुनय (प्रार्थना) दोनों का उपणम होता है। उपेक्षा-भावना द्वारा इस ज्ञान का उदय होता है कि 'सव्वे सत्ता कम्मस्सका 'मनुष्य कमं के अधीन है। वह कर्मानुसार ही मुख से सम्पन्न होता है या दु ख से मुक्त होता है, या प्राप्त सम्पत्ति से च्युत नहीं होता। सव अपने कर्म के अनुसार फल भोगते हैं। उपेक्षा करना मात्र 'उपेक्षा-ब्रह्मविहार 'नहीं है। राग और द्वेप का ज्ञान (सवेदना) नहीं होने से सत्त्वों के प्रति उपेक्षा करने वाली एक अज्ञान-उपेक्षा भी होती है, यह मोह है। जिसका किसी आलम्बन के प्रति न राग होता है और न द्वेप, उसे 'उपेक्षा 'कहते हैं। यह मैंबी की तरह न तो अन्य सत्त्वों के हित की कामना करता है, न करुणा के भाति अन्य सत्त्वों के दु खों का प्रहाण करने की अभिलापा करता है और न मुदिता के समान अन्य सत्त्वों की सुख-सम्पत्ति देख कर सुख का अनुभव ही करता है।

उपेक्षा-ब्रह्मविहार का स्वभाव मुख्यत सत्त्वों के प्रति मैत्नी, करुणा या मुदिता न करके, केवल उपेक्षा मात्र करना है। उपेक्षा-भावना करते समय ' सब्बे सत्ता दुक्खा मुञ्चन्तु '(सभी सत्त्व दु खो से मुक्त हो) के स्थान पर 'सब्बे सत्ता कृम्मस्सका ' (सभी सत्त्व अपने अपने कर्म के धनी है) इस प्रकार भावना की जाती है।

मैत्री-भावना करते समय 'अवेरा होन्तु, अव्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तान परिहरन्तु ' इसप्रकार भावना करनी चाहिए।

करुणा भावना करते समय 'सव्वे सत्ता दु खा मुञ्चन्तु ' और मुदिता की भावना करते समय 'सव्वे सत्ता यथालद्धसम्पत्तितो मा विगच्छन्तु ' इसप्रकार भावना करनी चाहिए।

ब्रह्मविहार — मैंत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा इन धर्मो द्वारा सत्पुरुप विहरण करते है, उन्हे 'विहार' कहते है। यही 'ब्रह्मविहार' (उत्तम विहार) कहलाना है। अथवा, ब्रह्मा के विहार की तरह होने से इन्हे 'ब्रह्मविहार' कहते है।

ये चारो ब्रह्मविहार आलम्बन-कम्मट्ठान न होकर आलम्बनक-कम्मट्ठान होते है।

मैत्नी-भावना का विशेष कार्य द्वेष (व्यापाद) का प्रतिघात करना है। करुणा-भावना का विशेष कार्य विहिसा (निर्दयता) का प्रतिघात करना है। मुदिता-भावना का विशेष कार्य अरित, अप्रीति का नाश करना है और उपेक्षा भावना का विशेष कार्य राग-द्वेष का प्रतिघात करना है।

प्रत्येक भावना के दो शत्रु है--(१) समीपवर्ती और (२) दूरवर्त्ती।

मैत्री-भावना का समीपवर्त्ती शत्नु राग है। राग की मैत्री से समानता है, व्यापाद (हेप) उसका दूरवर्त्ती शत्नु है। दोनो एक साथ नही रह सकते। दोनो एक दूसरे के प्रतिकूल है। त्यापाद का नाश करके ही मैत्री की प्रवृत्ति होती है।

करुणा-भावना का समीपवर्त्ती शतु शोक, दौर्मनस्य है। जिन जीवो की भोगादि विपत्ति को देख कर चित्त करुणा से आई हो जाता है, उन्हीं के विषय में तिन्निमित्त शोक भी उत्पन्न हो सकता है। यह शोक 'दौर्मनस्य पृथग्जनोचित 'है। अर्थात् एसे संसारी पुरुषं डब्ट, प्रिय, मनोरम और कमनीय रूप की अप्राप्ति से और प्राप्त सम्पत्ति के नाश से उद्दिग्न और शोकाकुल हो जाते है। जिस प्रकार दुख के दर्शन से करुणा उत्पन्न होती है, उसी प्रकार शोक भी उत्पन्न हो सकता है। शोक करुणा-भावना का आसन्न-शत्नु है और विहिसा (निर्दयता) दूरवर्त्ती शत्नु है। इन दोनो से करुणा-भावना की रक्षा करनी चाहिए।

मृदिता-भावना का सौमनस्य समीपवर्त्ती शत्नु है। जिन जीवो की भोग-सम्पत्ति देख कर मृदिता की प्रवृत्ति होती है, उन्होंके विषय में तिन्निमित्त 'सौमनस्य पृथग्जनो-चित 'भी उत्पन्न हो सकता है। अर्थात् ऐसा पुरुष इट्ट, प्रिय, मनोरम और कमनीय रूपों के लाभ से ससारी पुरुषों की तरह प्रसन्न हो जाता है। जिस प्रकार सम्पत्ति-दर्शन से मृदिता की उत्पत्ति होती है, उसी प्रकार पृथग्जनोचित सौमनस्य भी उत्पन्न होता है। यह सौमनस्य मृदिता का आसन्न-शत्नु है। अरित, अप्रीति दूरवर्त्ती शत्नु है। इन दोनों से मृदिता-भावना को सुरक्षित रखना चाहिए।

उपेक्षा-भावना का अज्ञान-सम्मोह-प्रवर्तित उपेक्षा आसन्न-शत् है। मृढ और अज्ञ पुरुप, जिसने क्लेशो को नही जीता है, जिसने सब क्लेशो के मूलभूत सम्मोह के दोष को नही जाना है और जिसने शास्त्र का मनन नहीं किया है, वह रूपो को देख कर उपेक्षा-भाव प्रदर्शित कर सकता है, परतु वह इस सम्मोहपूर्वक उपेक्षा द्वारा क्लेशो का अतिक्रमण नहीं कर सकता। जिस प्रकार उपेक्षा-भावना गुण-दोष का विचार न कर केवल उदासीन वृत्ति का आलम्बन करती है, उसी प्रकार अज्ञानो-पेक्षा जीवो के गुण-दोप का विचार न कर केवल उपेक्षावश प्रवृत्त होती है। यहीं

दोनो की समानता है। इसलिए, यह अज्ञानोपेक्षा उपेक्षा-भावना का आसन्न-शत् है। यह अज्ञान-उपेक्षा पृथग्जनोचित है। राग और द्वेष इस भावना के दूरवर्त्ती शत्र है। इन दोनो से उपेक्षा-भावना-चित्त की रक्षा करनी चाहिए।

सब कृशल कर्म इच्छामूलक है । इसलिए चारो ब्रह्म-विहार के आदि मे इच्छा है, नीवरण आदि क्लेशो का परित्याग मध्य मे है और अर्पणा-समाधि पर्यवसान मे है । एक जीव या प्रज्ञप्ति रूप मे इन भावनाओं के आलम्बन है । आलम्बन की वृद्धि कमश होती है। पहले एक आवास के जीवो के प्रति भावना की जाती है। अन्कम से आलम्बन की वृद्धि कर एक ग्राम, एक जनपद, एक राज्य, एक दिशा, एक चक्रवाल के जीवों के प्रति भावना होती है।

सव क्लेश द्वेष, मोह, राग के पाक्षिक (प्रतिपक्ष) है। इनमे चित्त को विशुद्ध करने के लिए ही ये चार ब्रह्मविहार उत्तम उपाय है। जीवो के प्रति कुशल चित्त की चार वृत्तियाँ है - दूसरो का हित-साधन करना, उनके दु ख का अपनयन (निवारण) करना, उनकी सम्पन्न अवस्था देख कर प्रसन्न होना और सव प्राणियो के प्रति पक्षपात-रहित समदर्शी होना। इसलिए ब्रह्मविहारो की सख्या चार है। जो साधक इन चारो की भावना चाहता है, उसे पहले मैवी-भावना द्वारा जीवो का हित करना चाहिए। तदनन्तर दुख से अभिभूत जीवो की प्रार्थना सुन कर करुणा-भावना द्वारा उनके दु.ख का अपनयन (निवारण) करना चाहिए। तदनन्तर, दुखी लोगो की सम्पन्न अवस्था देख कर मदिता-भावना द्वारा प्रमुदित होना चाहिए और तत्पण्चात कर्तव्य के अभाव मे उपेक्षा-भावना द्वारा उदासीन (तटस्थ) वृत्ति का अवलम्व करना चाहिए। इसी ऋम से इन भावनाओं की प्रवृत्ति होती है, अन्यथा नहीं।

यद्यपि चारो ब्रह्मविहार अप्रमाण है, तथापि पहले तीन ब्रह्मविहार केवल प्रथम तीन ध्यानो का ही उत्पाद करते है और चौथा ब्रह्म-विहार अन्तिम ध्यान का ही उत्पाद करता है। इसका कारण यह है कि मैत्री, करुणा और मुदिता, ये तीनो दौर्मनस्य- सम्भत, व्यापाद, विहिंसा और अरित के प्रतिपक्ष होने से सौमनस्य-रहित सीमनस्य-सहित होने के कारण इनमे सौमनस्य-विरहित नही होते। उपेक्षा-सहगत चतुर्थ ध्यान का उत्पाद नहीं हो सकता । उपेक्षा-वेदना से सयुक्त होने के कारण केवल उपेक्षा - ब्रह्मविहार मे अन्तिम ध्यान का लाभ होता है।

साधक को सर्वप्रथम मैती-भावना करनी चाहिए। प्रारम्भ से द्वेष मे अवगण और शान्ति मे गुण का प्रत्यवेक्षण करना चाहिए । अप्रिय व्यक्ति, अतिप्रिय सहायक. मध्यस्य और वैरी व्यक्ति इन चारों में पहले मैती-भावना नहीं करनी चाहिए। असमान-लिड मे विभाग करके मैती-भावना नही करनी चाहिए। मरे हए की भी भावना नही करनी चाहिए।

किस कारण से अप्रिय आदि मे पहले मैवी-भावना नहीं करनी चाहिए ? अप्रिय को प्रिय के स्थान पर रखते हुए साधक क्लान्त होता है। अत्यत प्रिय सहायक को मध्यस्थ के स्थान पर रखते हुए वह क्लान्त होता है। उसके थोडे से भी दु ख के उत्पन्न होने पर रोना आने के समान वह हो जाता है। मध्यस्थ को गौरव और प्रिय के स्थान पर रखते हुए वह क्लान्त होता है। वैरी का अनुस्मरण करने वाले को कोध उत्पन्न होता है। इसलिए, अप्रिय आदि मे पहले मैवी-भावना नहीं करनी चाहिए।

असमान लिडा में मैती-भावना करने वाले साधक को राग उत्पन्न होता है। अपनी प्रिय स्त्री में मैती-भावना करने पर भी राग उत्पन्न होता है। मरे हुए में भावना करते हुए न तो वह अर्पण को प्राप्त होता है और न उपचार को ही।

सव से पहले—" अह सुखितो होमि, निद्दुक्खो " (मै सुखी हूँ, दु ख-रिहत हू) या "अवेरो अव्यापज्झो अनीघो सुखी अत्तान परिहरामि " (मै वैररिहन हूं, व्यापाद (हेप) रिहत हूं, उपद्रव-रिहत हू, सुखपूर्वक अपना परिहरण कर रहा हूं) ऐसे वार-वार अपने मे ही भावना करनी चाहिए।

ऐसा होने पर, जैसे कि एक प्रिय व्यक्ति को देख कर मैत्री की भावना होती है, ऐसे ही सारे सत्त्वो को नैत्री से पूंर्ण करने की भावना करनी चाहिए।

"सब्बे सत्ता अवेरा अव्यापज्झा अनीघा सुखी अत्तानं परिहरन्तु । सब्बेपाणा सब्बेभूता सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभाव-परियापन्ना अवेरा अव्यापज्झा अनीघा सुखी अत्तानं परिहरन्तू ति । (सारे सत्त्व वैर-रहित, व्यापाद-रहित उपद्रव-रहित, सुख-पूर्वक अपना परिहरण (निवारण) करे । सारे प्राणो, सारे भूत (उत्पन्न हुए जीव), सारे व्यक्ति, सारे आत्म-भाव (पञ्चस्कन्ध से वने गरीर)मे पडे हुए वैर-रहित, व्यापाद-रहित, उपद्रव-रहित, सुखपूर्वक अपना परिहरण करे)

मेत्तसूत्त में कहा है---

" सुखिनो वा खेमिनो होन्तु

सन्वे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता।"

(सारे सत्त्व सुखी हो, कल्याण-प्राप्त हो, सुखी चित्त वाले हो।)

साधक को पहले अपने को मैत्री से पूर्ण कर पश्चात् सुखपूर्वक प्रवर्तित होने के लिए उसके प्रिय, सत्कार करने योग्य आचार्य का अनुस्मरण करके 'यह सत्पुरुष मुखी हो, दुख-रहित हो ' आदि से मैत्री-भावना करनी चाहिए।

उसके वाद अत्यन्त प्रिय सहायक के ऊपर, उसके वाद मध्यस्थ पर, उसके वाद चैरी व्यक्ति पर भी मैत्री-भावना करनी चाहिए। करणा-भावना का प्रारम्भ भी मैत्नी-भावना के परिक्रम वताये अनुसार ही करना चाहिए। आरम्भ करते हुए, पहले प्रिय व्यक्ति आदि पर नहीं आरम्भ करना चाहिए, क्योंकि प्रिय व्यक्ति प्रिय ही होकर रहता है, अत्यन्त प्रिय सहायक अत्यन्त प्रिय सहायक ही होकर रहता है, मध्यस्थ मध्यस्थ ही होकर, अप्रिय अप्रिय ही होकर और वैरी वैरी ही होकर रहता है। लिंड्ग का असमान होना, मरा हुआ होना अक्षेत्र ही है।

सव दुखी सत्त्वों के प्रति पहले करुणा उत्पन्न होनी चाहिए। "जैसे एक निर्धन, बुरी दशा को प्राप्त व्यक्ति को देख कर करुणा करे, ऐसे ही सब सत्त्वों पर करुणा से स्फरण (परिपूर्ण) करके भिक्षु विहरता है।" इसके बाद प्रिय व्यक्ति पर, तत्पश्चात मध्यस्थ पर, उसके पीछे बैरी पर,इस प्रकार क्रमश करुणा करनी चाहिए।

मुदिता की भावना का क्रम भी इसी प्रकार करना चाहिए। उपेक्षा-भावना भी इसी प्रकार करना चाहिए। इसतरह ब्रह्म-विहार की भावना करनी चाहिए।

मैत्री-भावना की साधना

यह मैत्री-भावना की साधना मङ्गल मैत्री की साधना है। यह जो विपश्यना साधना है, उसका यह अन्तिम चरण है। इसको पुण्य-वितरण की साधना भी कहते है। जब कोई विपण्यी साधक वर्म के मार्ग पर आगे वढता है, तो अपने-आप को देखने का काम ही करता है। तव दो चार वाते वहुत स्पष्ट हो जाती है, अपनी अनु-भितयों से स्पष्ट हो जाती है। एक तो यह कि मैं जब जब मन में विकार जगाता हू, तव तव वडा व्याकुल हो जाता हू और जव जव व्याकुल हो जाता हू, तव तव अपनी व्याकुलता मैं अपने तक ही सीमित नहीं रखता,पग्तु वह लोगों को भी वाटता हू और आसपास के सारे वातावरण को व्याकुल कर देता ह । जो लोग मेरे सम्पर्क मे आते है, उन्हे व्याकुल ही कर देता हू । मैं भी दुखी हू और ओरो को भी दुखी बनाता ह । ऐसे सारे जीवन भर मै यही करता रहा। स्वय भी दुखी रहा, ओरो को भी दुखी वनाना रहा। और तव एक वात समझ में आती है कि इसका प्रमुख कारण मझे अपने अह के प्रति, अपने-आप के प्रति बहुत गहरी आसक्ति है। तब मै चाहता ह कि सारी बाते मेरी मनचाही होएं और कोई अनचाही बाते न हो। अपने अह के प्रति कितनी वडी आसिक्त है, यह सच्चाई सामने आती है। साधना करने पर यह अहभाव पिघलता है, वह थोडा थोडा भी पिघलता है, मैल थोडा थोडा भी उतरता है, निम्लता थोडी थोडी भी आती है और तब देखता हू कि चारो ओर लोग कितने दुखियारे हैं। जो अभाव मे है, वे अभाव के मारे दुखियारे है। परतु जिन्हे अभाव नहीं है, वे भी कितने दुखियारे हे । वयोकि भीतर ही भीतर, जब देखो तब हम विकार ही पैदा करते रहते है और दुखी ही होते रहते है। चित्त मे थोडी भी निर्मलता आती है, तो

बोरों के प्रति प्यार उमडता है, अपना अहंभाव जो टूटता है। तो, व्यक्ति सोचता है कि अब तक मैने दु ख ही बांटा और स्वयं भी दुखी रहा। जो कुछ मुझे प्रिय लगता था, उसको अपने लिये समेट कर रखता था। जो अप्रिय लगता था, वह लोगों को बांटता था। 'विपञ्यना 'से अब यह अहभाव पिघलता है। मीनर से थोडी-सी भी मुखणान्ति महमूस होती है, तो जी चाहता है कि अपना यह मुख ओरो को भी बांटू, अपनी यह णान्ति ओरो को भी दू। मेरे सुख-णान्ति में सभी भागीदार हों। मुझे यह जो कल्याणकारी विपञ्यना-विद्या का धर्म मिला है, यह कल्याणकारी मार्ग मिला है, ऐसा धर्म, ऐसा मार्ग, ऐसी विद्या, ऐसी साधना सब को मिले। वे दु खों से छुटकारा पाएं। सब इसी प्रकार सुख-णान्ति भोगें। इसमें मैं कैसे सहयोगी वन सकू, ऐसा ओरो के प्रति मद्दगल-भाव जागता है, मैन्नी जागती है, करुणा जागती है।

प्राणी-जगत् का सर्वोच्च प्राणी ब्रह्मा सदैव अनन्त मैवी में विहार करता है, अनन्त करणा में विहार करता है, अनन्त मुदिता में विहार करता है, अनन्त उपेक्षा (समता-भाव) में विहार करता है। यह उसका स्वभाव है। इसिलये इन चारों को ब्रह्मविहार कहते है। सभी मनुष्यों के भीतर भी ये चारों सद्गुण समाये हुए है, लेकिन वे विकसित नहीं हुए है, वीजरूप से समाये हुए हैं। वे विकसित इस कारण नहीं होते, क्योंकि ऊपर मैल की परतें चढी हुई है। विपण्यना-साधना करने से यह मैल की परते उतरती है, परत पर परत उतरती जाती हैं। इसीलिये हमारे लिये विपण्यना साधना सदा प्रमुख रहेगी, इसीसे मैल उतरेगा। मैल उतरते उतरते एक समय ऐसा आएगा कि गहराई में मोटी मोटी चट्टानों की तरह चढा हुआ मैल इस साधना द्वारा टूटता जाएगा, तव भीतर से प्यार का एक झरना फ्टेगा और सदा प्रतिक्षण मैती ही मैती जागेगी, करुणा ही करुणा जागेगी। ऐसी अवस्था प्राप्त होने के पहले एक ओर तो हमें विपण्यना-साधना करते रहना चाहिये, जिससे मैल उतरता जाता है, और दूसरी ओर हर विपण्यना की बैठक के वाद पांच या दस मिनट हमें मद्भाल मैती का अभ्यास करना चाहिए, मैती-भावना का अभ्यास करना चाहिये।

कैसे अभ्यास करेंगे ? अभ्यास करने के पहले अपने-आपको जांच के देख लेना होगा, गरीर के स्तर पर भी जांच के देखना होगा, मन के स्तर पर भी जांच के देखना होगा, मन के स्तर पर भी जांच के देखना होगा कि मैं मह्याल-मैत्री की साधना करने योग्य हूं या नहीं। जब साधक कोई लम्बे गिविर मे अभ्यास करता है, तो ऑपरेगन गुरू हो जाता है। गहरा ऑपरेगन कभी कभी होता है, तो अन्तर्मन की गहराईयों में जो विकार दवे हुए है, वे फोडे के पीप की तरह वाहर निकलते हैं और चेतन-चित्त पर आते है। तब विकार गरीर पर दु.खद संवेदनाओं के रूप में ही प्रकट होते हैं। लेकिन घर में भी प्रति दिन सुवह-गाम घंटे-घंटे हम साधना करेंगे तो इतना गहरा ऑपरेगन होने की

सम्भावना नहीं है। हर घटे भर की बैठक के बाद देखेंगे कि शरीर में कही कोई अप्रिय संवेदना नहीं है, शरीर हलका नजर आता है, तो साधक मद्दगल मैंबी करने लायक है। अगर शरीर में कहीं भी कोई पीड़ा है, कोई अप्रिय संवेदना है, कोई स्यूल संवेदना है, तो मैंबी-भावना की साधना के लिये कुछ देर रुकेंगे। शरीर का शिथिलीकरण करेंगे और उसके बाद मद्दगल-मैंबी का अभ्यास करेंगे। साधक को शरीर में पीड़ाएँ महसूस होती हो, तो जब कि हमें ही सुखशान्ति महसूस नहीं हो रही है तब ओरों को सुखशान्ति क्या बांटेंगे, तब थोड़ी देर रुकेंगे और उसके बाद मद्दगल-मैंबी का अभ्यास करेंगे।

इसी प्रकार अपने मन को भी हम जांचेंगे। किसी घटे भर की बैठक के वाद यदि ऐसा हुआ कि किसी भी कारण से उस समय किसी भी व्यक्ति के प्रति मन में थोड़ा भी बैरभाव जागा है, द्रोह-हेप जागा है, दोमनस्यता जागी है, तो मन मड्रगल-मैंद्री की साधना करने लायक नहीं है। जब हेप-द्रोह जागता है, तो सुख-णान्ति नहीं महसूस होती, तब ओरो को सुख-णाित वया वाटेंगे? तो कुछ देर रुकेंगे और इस विकार को दूर करेंगे, वह दूर हो जाय तो ही मड्रगल-मैंद्री का अभ्यास करेंगे। जाच के देख लिया कि शरीर के स्तर पर भी और मानस के स्तर पर भी मड्रगल-मैंद्री करने लायक हम है, तो कैसे मड्रगल-मैंद्री का अभ्यास करेंगे, इसको समझे।

'विषश्यना 'साधना मे सारे शरीर मे सूक्ष्म सूक्ष्म सवेदनाओं का अनुभव होने लगता है, धाराप्रवाह महसूस होने लगता है, पुलक-रोमाञ्च महसूस होने लगता है। जब विषश्यना करते है, तो कितना ही पुलक-रोमाञ्च हो, सुखद तरनों हो; वे सभी अनित्य है, अनित्य है, इसी समझदारी के साथ साक्षी-भाव से निरीक्षण करेगे, क्योंकि इसीसे मैल उतरता है। लेकिन मद्धगल-मैत्नी की साधना विल्कुल भिन्न है। जब मद्धगल-मैत्नी की साधना करेगे, तो इन्ही तरन्गों को प्यार के भावों से भरेगे, मद्धगल के भावों से भरेगे, 'सब का मद्धगल हो, सब का भला हो, सब का कल्याण हो, सारे प्राणी सुखी हो 'इसप्रकार सही माने मे सुखी हो, इस माने मे कि विकारों से मुक्त हो, तो 'सारे प्राणी अपने विकारों से मुक्त हो, सही माने मे मुखी हो, सारे प्राणी, दृश्य हो, अदृश्य हो, बडे हो, छोटे हो; समीप के हो, दूर के हो, मनुष्य हो,मनुष्येतर हो, सारे प्राणी सुखी हो, सब का मद्धगल हो, सब का भला हो, सब का कल्याण हो 'इन भावों से, इन तरन्गों से अपने मानस को भर लेगे।

विपश्यी साधक हर रोज अपने घर मे सुवह-शाम एक-एक घटे साधना के स्थान पर विपश्यना करके मद्भगल-मैन्नी की साधना पाच-दस मिनट करे, तो वह देखेगा कि सारा शरीर तरन्गों से, पुलक-रोमाञ्च से भरने लगा। और वह देखेगा ऐसी स्थिति भी जल्दी आएगी कि मद्भल-मैन्नी की ये तरन्गे शरीर की सीमा तक ही

2

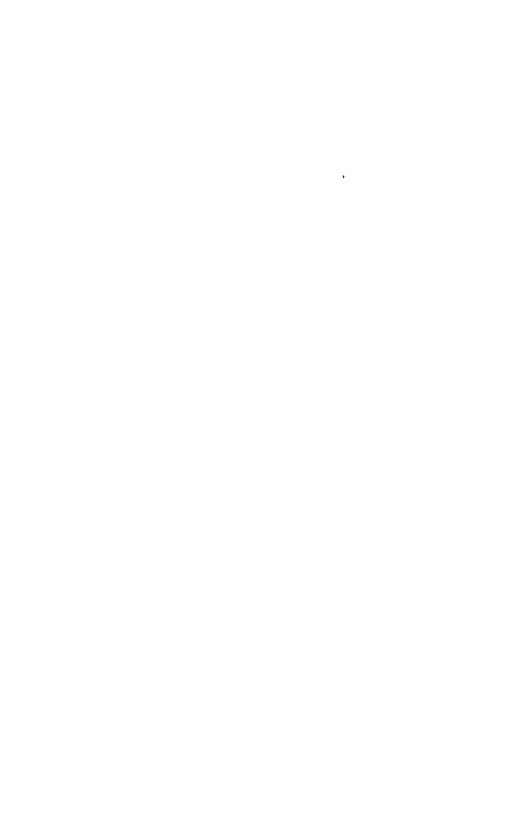
सीमित नही रहती। जब विपण्यना साधना करते है, तो मन को णरीर की सीमा में ही सीमित रखना है, बाहर मन नहीं ले जाना है। परंतु मद्दगल-मैंबी की साधना भिन्न है। मद्दगल-मैंबी की साधना में तरनों वाहर जाती हैं, तो जाने देगे और देखेंगे कि णरीर के पोर-पोर में तरनों फूट रही है और आसपास के सारे वातावरण में व्याप्त हो रही हैं। तब धर्म की तरनों से कमरा भी तरनिगत होने लग जाता है। विपण्यी साधक का तो कहना ही क्या, विपण्यना न करने वाला, थका-मांदा, व्याकुल मनुष्य भी उस स्थान पर आकर बैठता है, तो बठी शान्ति महसूस करने लगता है।

एक ही घर में अनेक विषण्यी साधक हों, और ऐसा परिवार वडा पुण्यणाली होता है, तो वे सभी मुबह-णाम साथ में बैठ कर घंटे-घंटे की साधना करें और उसके बाद मटगल मैंबी करें, तो बड़ा कल्याण होता है। साथ साथ रहने वाले लोग किमी न किसी बात को लेकर परस्पर मनमुटाब हो ही जाता है, तनाब हो ही जाता है, मन में मैल आ ही जाता है। लेकिन विषण्यना साधना के बाद मड़गल मैंबी के अभ्यास से ये जब उठते हैं, तो मुस्कराते हुए उठते हैं। सारा मनोमालिन्य धुल जाता है। सारा वैरभाव दूर हो जाता है। प्यार ही प्यार उमडता है। ऐसे घरो में परस्पर में बहुत मेलिमलाफ रहता है, मुख-णान्ति विराजती है, सही माने में बहा देवता रमण करते है।

धर्म, जीवन जीने की कला है। कैसे मुखणान्ति से जिएं, औरो के लिए भी मुख-णान्ति का सृजन करें और ओरो की मुखणान्ति वढाने का काम करे,यहीं सही धर्म है।



_{चतुर्थ विभाग} विशुद्धि दर्शन



अध्याय २८

विशुद्धि निर्देश

विपश्यना साधना ही विशुद्धि का सही मार्ग है, जो निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुचाता है।

विपश्यना-कम्मट्टान (कर्मस्थान) मे महत्वपूर्ण विषय इसप्रकार है—

सात विणुद्धियाँ, तीन लक्षण, तीन अनुपश्यनाएं, दस ज्ञान, तीन विमोक्ष एव तीन विमोक्षमुख ।

प्रथम हम तीन लक्षणो को जानेगे।

तीन लक्षण

लक्षण — जिसके द्वारा लक्षितच्य धर्मों को लक्षित किया जाता है, उसे 'लक्षण' कहते है। अर्थात, 'धर्म सस्कृत है अथवा नहीं है ' इसकी परीक्षा करने की कसीटी को 'लक्षण' कहते है। लक्षण तीन प्रकार के होते है — 'अनित्यता, दु.खता एवं अनात्मता।' किसी एक धर्म को लेकर उसको 'यह धर्म नित्य है या अनित्य ' इस प्रकार परीक्षा करने पर यदि यह जात हो कि यह निष्चित रूप से नाशस्वभाव है, तो 'यह सस्कृत-धर्म है ' ऐसा निश्चय करना चाहिये। इसी तरह, परीक्षा करने पर धर्म यदि दु.ख-स्वभाव या अनात्म-स्वभाव जात हो, तो 'ये धर्म एकान्तत सस्कृत है ' ऐसा निश्चय करना चाहिए। यदि धर्म नित्य एव दु.ख-अभावस्वरूप होने से सस्कृत निष्चित नहीं होता है, तो 'वह अवश्य असंस्कृत निर्वाण है ' ऐसा जानना चाहिए।

अनित्य-लक्षण — अनित्य नाम-रूपात्मक सस्कृत धर्म 'अनित्य 'कहे जाते हैं। उन अनित्य सस्कृत धर्मों के जानने के चिन्ह को 'अनित्य-लक्षण ' कहते हैं।

पञ्चस्कन्ध अनित्य है। क्यो ? उत्पत्ति, लय और अन्यथा होने से, अथवा होकर अभाव को प्राप्त हो जाने से। यहा पञ्चस्कन्ध 'अनित्य 'है और 'उत्पत्ति, लय, अन्यथा 'होना 'अनित्य-लक्षण 'है।

ऐसे ही दुख, दुख-लक्षण और अनात्म, अनात्म-लक्षण को जानना चाहिए। दुख-लक्षण — 'जो अनित्य है, वह दुख है' इस वचन से पाँचो स्कन्ध दुख है। क्यो ? सर्वदा पीडित करने से। सर्वदा पीडित करने का आकार 'दुख-लक्षण 'है।

अनात्म-लक्षण- 'जो दु ख है, वह अनात्म है' इस वचन से पाँचो स्कन्ध अनात्म है। क्यो ?अ-वजवर्ती होने से। दु ख का होना या वद करना हमारे वज मे नहीं है। इसलिए पाँचो स्कन्ध अनात्म है। वज्ञवर्ती न होने का आकार 'अनात्म-लक्षण' है। नाम-रूपात्मक स्कन्धों से व्यतिरिक्त निर्वाण एव प्रज्ञप्ति धर्मों में भी आत्मा नहीं है। अत. संस्कृत एव असंस्कृत सभी धर्म सर्वथा 'अनात्म है।

यहा यह ध्यान देने योग्य है कि अनित्य एव दुःख द्वारा सस्कृत धर्मों का. तथा अनात्म णव्य द्वारा सस्कृत एव असंस्कृत सभी प्रकार के धर्मों का ग्रहण होता है। इसीलिए "सव्वे सद्खारा अनिच्चा, सव्वे सद्खारा दुवखा," कह कर पुन. "सव्वे धम्मा अनत्ता" ऐसा कहा गया है।

लोग विश्वास करते हैं कि नाम-रूप धर्मों में आत्मा नामक एक नित्य एवं सारभूत धर्म होता है. जिसकी इच्छा से नाम-रूपात्मक धर्म परिचालित होते हैं। किन्तु अनुभूति द्वारा परीक्षा करने पर इनमें 'नित्य एव सारभ्त कुछ भी तत्त्व नहीं है' ऐसा स्पष्ट जान पडता है। वे नाम-रूप धर्म किसी भी वस्तु को अपने वश में नहीं कर सकते तथा स्वय भी किसी के वशवर्ती नहीं होते। अपितु, कार्य-कारणवश उत्पाद के समानन्तर निरुद्ध होते हैं। इसीलिए 'सारभूत न होना' एवं 'वशीभृत न होना' ये पञ्चस्कन्धों में आत्मा नहोंने का लक्षण है।

सक्षेप मे, नाम-रूप धर्मो की विपरिणामता (वदलने वाली स्थिति) 'अनित्य-लक्षण' है। उदय-व्यय एवं परिपीडन स्वभाव 'दु.ख-लक्षण' है; तथा, असारता एव अवणवितता 'अनात्म-लक्षण' है। "अनिच्चलक्खण, दुक्खलक्खण, अनत्त-लक्षण चेति तीणि लक्खणानि।"

तीन अनुपश्यनाएँ

'अनित्य, दुख, अनात्म 'ये त्रैभूमिक (काम, रूप, अरूप) संस्कृत धर्मो के अनित्य-लक्षण, दुख-लक्षण, एव अनात्म-लक्षण अवभासित (अनुभ्त) होने के लिए पुन पुन विपण्यना करने वाला ज्ञान ही 'अनुपण्यना 'कहलाता है।

अनित्यानुपञ्यना, दु खानुपश्यना एव अनात्मानुपञ्यना इस प्रकार तीन अनुपञ्यनाए जाननी चाहिए। "अनिच्चानुपस्सना, दुक्खानुपस्सना, अनत्तानुपस्सना चेति तिस्सो अनुपस्सना।"

सात विशुद्धियाँ

विषश्यना कमट्ठान मे (१) शील-विशुद्धि (२) चित्त-विशुद्धि, (३) दृष्टि-विशुद्धि, (४) काडक्षावितरण-विशुद्धि (५) मागोमार्ग-ज्ञानदर्णन-विशुद्धि (६)प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विश् द्धि एव (७) ज्ञानदर्शन-विश द्धि — इस तरह सात प्रकार में विश् द्धि-सडग्रह जानना चाहिए। "विपस्सनाकम्मट्ठाने पन मीलविसुद्धि, चित्त-विसुद्धि, दिट्टीविसुद्धि, काडखावितरणविसुद्धि, मग्गामग्गजाणविसुद्धि, पटिपदाजाण-दस्सनविमुद्धि, वाणदस्सनविसुद्धि चेति सत्तविधेन विसुद्धिसडगहो।" (यह पालि में समझने के लिये दिया है)

शील-विशुद्धि—इसका वर्णन पिछले शीलनिर्देश अध्याय मे दिया है। काय-दुश्च-रित, वाग्दुश्चरित एव मनोदुश्चरित के अनुत्पाद के लिए अपने काय, वाक् एव मनस का सवरण (सयमन) करना ही 'शील' है। शीलसम्पन्न 'शील-विशुद्धि' है।

दृष्टि-विशुद्धि — इसका वर्णन पिछले प्रज्ञा-निर्देश एव दिटिट अध्यायो मे दिया गया है। विषथ्यना करने से 'पञ्च-स्कन्धो (रूप, वेदना, सज्ञा, सस्कार व विज्ञान) से अतिरिक्त 'आत्मा 'नामक कोई पृथक् धर्म नहीं होता ' इत्यादि प्रकार का ज्ञान हो सकता है। इसको दृष्टि-विशुद्धि 'कहा गया है।

दर्शनस्वभाव धर्म ही 'दृष्टि' है (ज्ञान है) आत्ममल (अह Ego) से विशुद्ध ज्ञान ही 'विशुद्धि' है। नाम-रूप धर्मों को अनित्य आदि लक्षणो से जानने वाला ज्ञान ही आत्ममल से विशुद्ध होने के कारण 'दृष्टि-विशुद्धि' कहा जाता है।

चित्त-विशुद्धि — इसका वर्णन पिछले 'समाधि निर्देश ' अध्याय मे दिया गया है। कामच्छन्द, नीवरण आदि मलो से चित्त की विशुद्धि को 'चित्त-विशुद्धि ' कहते है। शमथकम्मटठान को आरब्ध करके जब साधक उपचार-भावना तक पहुँचता है, तब चित्त नीवरण-धर्मों से विशुद्ध हो जाता है, अत उपचार-भावना को 'चित्त-विशुद्धि ' कहते हैं। अर्पणा-भावना द्वारा चित्त-विशुद्धि के विषय मे तो कुछ कहना ही नही है। इसिलए विपर्यना-भावना को आरब्ध करने का अभिलापी साधक शमथ-कम्मट्ठान की सर्वप्रथम उपचार-समाधिपर्यन्त या अर्पणा-समाधिपर्यन्त भावना करके अपने चित्त को नीवरण आदि मलो से विशुद्ध करे।

काडःक्षावितरण-विशुद्धि- 'मैं अतीत भव मे या या नही ?' या भगवान बुद्ध 'सर्वज्ञ 'हुये कि नही ?' इत्यादि प्रकार से शका करना 'कडखा' (शका) कही जाती है। जिस ज्ञान द्वारा इस प्रकार की शकाओं का अतिक्रमण किया जाता हे, वह 'काडःक्षावितरण' हे। यह ज्ञान अहेतुक-दृष्टि, विपम हेतुक-दृष्टि आदि मलो से सुविशुद्ध होने के कारण 'विश्द्धि' कहा जाता है।

'नाम-रूप धर्म कारण के विना स्वय (अपने-आप) उत्पन्न होते हैं 'इस प्रकार मिथ्या-दृष्टि 'अहेतुक-दृष्टि 'कहलाती हैं। 'ब्रह्मा, विष्णु, महेश्वर आदि ही सृष्टि का निर्माण करते है, अतः समस्त नाम-रूप धर्म इन्हीके द्वारा उत्पन्न होते हैं इस प्रकार की मिथ्या-दृष्टि 'विषमहेतुक-दृष्टि ' कहलाती है।

इन मिथ्या-दृष्टियों का ग्रहण करके कारण-कार्य से सम्बद्ध समहेतुओं का अन्वेपण करना चाहिए। ऐसा अन्वेपण करने वाला भिक्षु, जैसे दक्ष वैद्य रोग को देख कर उसके कारण को दूढता है अथवा दयाल पुरुप गली में सोये हुओं वच्चे को देख कर 'यह किसका पुन्न है ?' उसके माँ-वाप का आवर्जन करता है, वैसे ही नाम-रूप के हेतुप्रत्ययों को साधक दृढता है। इस विषय में विस्तार से 'प्रतीत्यसमृत्पाद' एवं 'पट्टा-ननय 'अध्यायों में वर्णन किया गया है।

नाम-रूप धर्मों की उत्पत्ति में नाम एवं रूप-स्कधात्मक ससार का कारक (निर्माता) कोई देव, ब्रह्मा आदि नहीं है, अपितु हेतु-सामग्री के कारण केवल शुद्ध धर्म-मात्र प्रवृत्त होते रहते हैं। इस प्रकार से प्रत्यृत्पन्न (वर्तमान) भव में उत्पन्न नाम एवं रूप धर्मों की उत्पत्ति के कारणों का सम्यक् ज्ञान होने पर 'पूर्व-भव में भी कारणवश नाम-रूप-स्कध उत्पन्न हुए थे तथा जब तक अहंत्व की प्राप्ति नहीं होती, तब तक कारण से नाम-रूपों की उत्पत्ति होती रहेगी 'इस प्रकार का ज्ञान होता है और इस ज्ञान से सोलह प्रकार की कडखाओं (शकाओं) का विनाश हो जाता है। ये षोडश (१६) शकाए इस प्रकार है:—

पूर्वान्त के प्रति ५ शकाएं— 'क्या मै अतीत—भव मे था?' 'क्या मै अतीत भव मे नही था?' 'अतीत-भव मे मै कौन था? (किस जाति में था?)' 'मै अतीत के पूर्वभव मे किस जाति मे उत्पन्न हुआ था?'

अनागत-भव के प्रति भी इसीप्रकार ५ शंकाएँ होती है। प्रत्युत्पन्न-भव के प्रति ६ शंकाएँ होती है—
'मैं हू या नहीं हूं?' 'क्या मै नहीं हूं?' 'मैं कौन हूँ?' 'मैं किस प्रकार के संस्थान (आकार) वाला हूं?' 'यह सत्त्व कहाँ से आया है और कहा जाएगा?'

जव कारणो के अनुसार कार्य की उत्पत्ति का सम्यक् ज्ञान हो जाता है, तो उपर्युक्त शकाओं का उत्पाद नहीं होता। इसप्रकार, इन सभी शंकाओं का अतिक्रमण करके जव अहेतुक-दृष्टि एव विषयहेतुक-दृष्टि नामक मलों से विशुद्धि हो जाती है, तव 'काडक्षावितरण-विशुद्धि ' की उत्पत्ति होती है।

चूळ-सोतापन्न पुद्गल — स्रोतापन्न पुद्गल अपनी सन्तान मे विद्यमान दृष्टि एवं विचिकित्सा का अशेप प्रहाण कर सकता है। इस काडक्षा वितरण-विशुद्धि को प्राप्त साधक उस दृष्टि एव विचिकित्सा का समूल समृच्छद न कर सकने पर भी वहुत समय तक उन्हें अपनी सन्तान से हटा सकता है। अतएव स्रोतापन्न के सदृश होने के कारण 'चूळ-स्रोतापन्न पुद्गल 'कहा जाता है। मार्ग एव फल को प्राप्त न होने पर भी वह अनागतभव मे एकान्तरूप से सुगित को प्राप्त करेगा इसमे सन्देह नहीं है। इसलिए मनुष्य-योनि मे उत्पन्न सत्त्वों को कम से कम 'चूळ-स्रोतापन्न ' होने के लिए भरसक प्रयत्न करना चाहिए।

" विसुद्धिसीलचित्तेहि काङ्ग्छावितरणञाणिको । चूलसोतापन्नो नाम पदत्थ वायमे ततो ।। " मार्गामार्ग ज्ञान-दर्शन विशद्धि

'यह मार्ग है' 'यह अमार्ग है' इस प्रकार मार्ग और अमार्ग को जान कर प्राप्त हुआ ज्ञान 'मार्गामार्ग-ज्ञानदर्शन विशुद्धि है। अर्थात्, विशुद्धि में सलग्न होने पर साधक की सन्तान में पूर्व-अनुत्पन्न अवभास (शारीरिक कान्ति), प्रीति आदि दस धर्म उत्पन्न हो जाते है। इस समय अपने शरीर में कान्ति एवं प्रीति आदि देख कर उनके प्रति अनुराग (निकन्ति)हो जाने से, यदि साधक 'मुझे मार्ग एव फल की प्राप्ति हो गई 'ऐसा मानने लगता है, तो उसका विपश्यना-क्रम विगड जाता है। ऐसे समय में शरीर-कान्ति आदि के प्रति उत्पन्न निकन्ति नामक तृष्णा का प्रहाण कर के पुन विपश्यना भावना करने से पुनः मार्ग प्राप्त हो जाता है और इसे ही 'मार्ग कहते है। शरीर-कान्ति, कल्पना आदि के प्रति अनुरक्त होना, सच्चाई की अनुभूति के सहारे न चलना और मार्गफल के प्राप्ति का प्रयास करना 'अमार्ग 'है।

सम्मर्शन-ज्ञान

'सम्मस्सन 'का अर्थ है विचार, मनन। जिस ज्ञान द्वारा सम्मर्शन किया जाता है, उसे 'सम्मर्शन (सम्मस्सन) ज्ञान ' कहते है।

पूर्वकथित चार विशुद्धियों के क्षण में अनित्य, दु.ख, अनात्म रूप से 'विपश्यना ' नहीं की जाती। शील-विशुद्धि के क्षण में केवल शील की विशुद्धि के लिए प्रयास होता है। चित्त-विशुद्धि में चित्त के विशोधन के लिए या समाधि की प्राप्ति के लिए प्रयत्न होता है। दुण्टि-विशुद्धि में नाम-रूप धर्मों का परिच्छेद कर के उनका सम्यक् ज्ञान किया जाता है, तथा काक्षा-वितरण-विशुद्धि के समय नाम-रूप धर्मों के मुख्य कारणों का अन्वेपण किया जाता है।

इस मार्गामार्ग-ज्ञानदर्णन-विशुद्धि की उत्पत्ति के लिए नाम-रूप धर्मों का कारणों के साथ परिच्छेद करके ज्ञात न्नैभूमिक नाम-रूपों को अनित्य आदि तीन लक्षणों में आरोपित कर के उनका सम्मर्शन-ज्ञान द्वारा विचार किया जाता है।

सम्मर्शन के चार नय (प्रकार) है। (१) कलाप-सम्मर्शन (कलापवसेन) (२) अध्व-सम्मर्शन (अद्धानवसेन), (३) सन्तित-सम्मर्शन (सन्तितवसेन) (४) क्षण-सम्मर्शन (खणवसेन)।

कलाप-सम्मर्शन — अतीत भव मे उत्पन्न रूप या प्रत्युत्पन्न भव मे उत्पन्न रूप इत्यादि प्रकारों से धर्मों का विभाग न कर समग्र रूपस्कन्ध, समग्र वेदनास्कन्ध इत्यादि प्रकार से सम्पूर्ण एक एक स्कन्ध का सम्पिण्डन कर के सम्मर्शन करना 'कलाप-सम्मर्शन ज्ञान' है।

अध्व-सम्मर्शन — अतीतभव मे उत्पन्न रूप-स्कन्ध, प्रत्युत्पन्न भव मे उत्पन्न रूप-स्कन्ध इत्यादि प्रकारो से भव-भेद कर के सम्मर्शन करना 'अध्व-सम्मर्शन 'है।

सन्तित-सम्मर्शन — एक भव मे उत्पन्न रूप-स्कन्ध का 'यह शीतरूप-सन्तिति है', 'यह उष्णरूप-सन्तिति है' इत्यादि प्रकार से विभाजन कर के सम्मर्शन करना 'सन्तिति-सम्मर्शन' है।

क्षण-सम्मर्शन — एक रूप-सन्तित मे ही उत्पाद-स्थिति-भद्रग नामक क्षणो से भेद कर के सम्मर्शन करना 'क्षण-सम्मर्शन' है।

कलाप-सम्मर्शन नय — सभी रूप क्षयस्वभाव होने से, अनित्य, भयजनक होने से, दु ख एवं सारहीन होने से अनात्म-लक्षण है। सभी वेदनाए, सभी सज्ञाएं, सभी सस्कार, सभी विज्ञान क्षय अर्थ से अनित्य, भय अर्थ से दु ख एव असार अर्थ से अनात्म लक्षण है; इस प्रकार सम्मर्शन करना चाहिए।

अनिच्चं खयट्ठेन — रूप आदि स्कन्धो का उत्पाद एवं विनाश देखा जाने से उनकी अनित्यता सुस्पष्ट होती है। सभी धर्म अपने कारणो से उत्पन्न होने के समनन्तर ही निरुद्ध हो जाते है, इसलिए रूप आदि पच्चस्कन्ध अनित्य है।

दुवखं भयट्ठेन — नष्ट होने वाले सभी धर्म एकान्तरूप से भयावह होते है। स्वसन्तान मे विद्यमान रूप-स्कन्ध भी विनष्ट होने वाला है, अत वह भी भयावह है।

मनुष्य प्रतिदिन आहार आदि द्वारा चार महाभ्तो का (पृथ्वी आदि) परि-पोपण करता है, फिर भी व्याधिया होती है, जरा आती है और एक दिन मरण भी अवश्य होता ही है। इसप्रकार रूप-स्कन्ध विनश्वर-स्वभाव होने से भयावह होता है। यही स्थिति सभी नाम एव रूप धर्मी की है, उनमे भयोत्पादक लक्षण अत्यिधक होते है।

अनत्ता असारकट्ठेन — जिसप्रकार रूप-धर्म अनित्य एवं दु खस्वरूप है, उसीप्रकार उनमे कुछ भी सारभूत तत्त्व न होने से वे अनात्म-लक्षण भी है। रूप-

स्कन्ध की ही भाति वेदना आदि स्कन्धों में भी अनित्य आदि की भावना करनी चाहिए। अनित्य, दुख, एवं अनात्म — ये तीनों लक्षण परस्पर अत्यन्त सम्बद्ध है। सारहीनता के कारण विनश्वरता होती है, विनश्वरता के कारण भयोत्पादकता, तथा भयोत्पादकता के कारण दुख-रूपता होती है। भय एवं दुखं इप्ट न होने पर भी होते ही है। अत इनमें किसी का भी अधिपत्य नहीं होता। इसतरह रूप आदि धर्म अनित्य, दुखं, अनात्म-लक्षण होते हैं। एक लक्षण का ज्ञान होने पर, अन्य दो लक्षणों का ज्ञान स्वय ही हो जाता है।

अध्व-सम्मर्शन नय — अतीत भव मे उत्पन्न रूप-स्कन्ध अतीत भव मे ही नष्ट हो चुका है, वह इस प्रत्युत भव मे उत्पन्न नहीं हुआ, अर्थात् क्षय अर्थ से अनित्य है, भयप्रद अर्थ से दु.ख है तथा सारहीन अर्थ से अनात्म है। जो रूप-स्कन्ध अनागत अनन्तर भव मे उत्पन्न होगा, वह उसी अनागत भव मे नष्ट हो जाएगा, उसके वाद होने वाले भव मे नहीं जाएगा, अत अनित्य, दुख, अनात्म है। प्रत्यृत्पन्न भव मे उत्पन्न रूप-स्कन्ध इसी भव मे नष्ट हो जाता है, अन्यव्न-भव मे नहीं जाता; अत अनित्य, दुख, अनात्म है। वेदना-स्कन्ध आदि चार नाम-स्कन्धों की भी इसीप्रकार भावना करनी चाहिए।

सन्तित-सम्मर्शन नय — धूप मे उप्ण रूप-सन्तित का उत्पाद होता है। छाया मे पहुचने पर उस उप्णरूप-सन्तित का विनाश होकर शीतल रूप-सन्तित का उत्पाद होने लगता है। रुग्णावस्था मे रुग्ण रूप-सन्तित का उत्पाद होता है तथा स्वस्थ होने पर उस रुग्ण रूप-सन्तित का विनाश होकर स्वस्थ रूप-सन्तित का उत्पाद होता है। वैठने के समय उत्पन्न रूप-सन्तित का उठने के समय विनाश हो जाता है और उत्थान रूप-सन्तित का उत्पाद होता है, आदि। रूपालम्बन को प्रेरित करने वाली सस्कार-स्कन्ध-सन्तित शब्दालम्बन को सस्कार-स्कन्ध-सन्तित शब्दालम्बन को सस्कार-स्कन्ध-सन्तित भ नही पहुचती। इसीतरह रूपालम्बन को जानने वाली विज्ञान-स्कन्ध-सन्तित शब्दालम्बन को जानने वाली विज्ञान-स्कन्ध-सन्तित शब्दालम्बन को जानने वाली विज्ञान-स्कन्ध-सन्तित शब्दालम्बन को जानने वाली विज्ञान-स्कन्ध-सन्तित भ नही पहुचती। इसी तरह वेदना, सज्ञा के बावत जानना चाहिए। उष्ण रूप-सन्तित शीतल रूप-सन्तित मे न पहुच कर विनाट हो जानी है, अत अनित्य है, दु ख है, अनात्म है, इसप्रकार सन्तित्यो के बारे मे सम्मर्शन करना चाहिए।

क्षण-सम्मर्शन नय — उत्पाद, स्थिति एव भड़्ग इनमे से किसी एक क्षण के रूप में 'अत्रीत क्षण में उत्पन्न रूप प्रत्युत्पन्न क्षण में न पहुच कर नष्ट हो जाता है, अत अनित्य है, तथा अतीत भवड़ग-चित्त भवड़ग-चलन तक न पहुचने से अनित्य है ' इस प्रकार रूप-वीथि एव नाम-वीथि की भावना की जा सकती है।

इसप्रकार, तैभूमिक (काम, रूप, एव अरूप ये तीन भृमियां) सस्कारो मे कलाप-सम्मर्शन आदि नयो द्वारा अनित्य, दुख एव अनात्म लक्षणो द्वारा सम्मर्शन (मनन) करने वाला ज्ञान ही 'सम्मर्शन-ज्ञान 'कहलाता है। इन चारों नयों में कलाप-सम्मर्शन नय सब से ज्यादा सुकर होता है। ऊपर ऊपर के नय के सम्मर्शन ऋमश सूक्ष्मतर होते है।

उदय-व्यय ज्ञान

सम्मर्शन-ज्ञान के परिपक्व होने के अनन्तर पुन भावना करने पर उदय-त्र्यय ज्ञान उत्पन्न होता है। नाम-रूप धर्म अपने उत्पाद से पूर्व विद्यमान नहीं रहते। निरोध के अनन्तर भी वे किसी रूप मे नहीं रहते। जिस तरह वीणा वजाते समय उसके तारों पर अगुलियाँ पडते ही शब्द उत्पन्न होते हैं और अंगुलियाँ उठते ही पूर्वोत्पन्न शब्द निरुद्ध हो जाते हैं, उसीतरह नाम-रूप धर्म भी कारण-सामग्री सिन्नधान के उत्तर-क्षण मे उत्पन्न होकर उत्पाद-समनन्तर ही निरुद्ध हो जाते हैं। अत. उत्पद्यमान सभी नाम-रूप धर्म न पहले, न पीछे, किसी भी प्रकार की सत्ता से सम्बद्ध न होते हुए प्रतिक्षण नवीन ही उत्पन्न होते हैं। अर्थात्, वीणाजन्य शब्द की भाति सभी सस्कार पहले अनुत्पन्न रह कर पश्चात् उत्पन्न होते हैं तथा उत्पन्न होकर समनन्तर निरुद्ध होते है, इसीतरह वे सर्वदा नवीन ही होते है।

पूर्वोक्त प्रकार से विचार करने के अनन्तर नाम-रूप धर्मों के कारणों के साथ पुन विपश्यना करनी चाहिए। रूप-धर्मों की उत्पत्ति के कारण अविद्या, तृष्णा एवं आहार है। नाम-धर्मों के कारण अविद्या, तृष्णा, कर्म एवं स्पर्श है, ऐसा जानना चाहिए। इन कारण-धर्मों को जान कर 'अविद्या होने से नाम-रूप होते है। यदि अविद्या का अशेष प्रहाण किया जा सके, तो इन नाम-रूपों की उत्पत्ति भी नहीं होगी,' इस प्रकार, पुन. भावना करने पर उत्पाद-भड़ग नामक उदय-व्यय-लक्षण का स्पष्ट अवभास होगा। उसके स्पष्ट अवभासित होने पर उत्पाद-क्षण और भड़-क्षण का भी पृथक् पृथक् अववोध होगा। क्षण के स्पष्ट अववोध के लिए विशेष प्रयत्न आवश्यक नहीं है।

पानी मे रेखा की तरह (जैसे, पानी मे की गई रेखा तत्क्षण ही दिखाई पडती है, पूर्वपूर्व क्षण मे उत्पन्न रेखा विलुप्त होती जाती है, उसी प्रकार) नाम-रूप धर्म उत्पन्न होकर विनष्ट होते रहते है। वे पानी के बुलबुले की तरह उत्पन्न होकर विनष्ट होते है। जैसे, सुई के अग्रभाग पर सरसो रखने पर वह रखने के समय ही गिर जाती है, उसी तरह नाम-रूप धर्म उत्पाद के अनन्तर ही विनष्ट हो जाते है।

इस प्रकार, उत्पाद-क्षण एव भड़ग-क्षण को स्पष्ट करने वाले उदय-व्यय ज्ञान की उत्पत्ति होती है। इस प्रकार से उदय-व्यय की अनुपश्यना नाम का प्रथम तरुण विपश्यना-ज्ञान प्राप्त होता है, जिसके प्राप्त होने से "आरव्ध-विपश्यक" कहा जाता है।

विपश्यना के दस उपक्लेश

तव इस तरुणविपश्यना से उस आरव्ध विपश्यक को दस विपश्यना उपक्लेश उत्पन्न होते हैं। दस उपक्लेश ये है—(१) अवभास (२) ज्ञान (३) प्रीति (४) प्रश्रव्धि (५) सुख (६) अधिमोक्ष (७) प्रग्रह (८) उपस्थान (९) उपेक्षा (१०) निकन्ति।

अवभास (ओभासो) — नाम-रूप धर्मों के उदय-व्यय का स्पप्ट ज्ञान होने से चित्त की अत्यन्त स्वच्छता हो जाने पर सर्वप्रथम चित्तज-कान्ति उत्पन्न होती है। उस समय 'मुझे मार्ग या फल की प्राप्ति हो गई है' इस प्रकार की भ्रान्ति उत्पन्न हो सकती है। फलत, साधक कम्मट्ठान को छोड कर उत्पन्न कान्तियों के प्रति अनुरक्त होने लगता है और इस कारण उसका विपश्यना-क्रम भ्रष्ट हो जाता है।

ज्ञान (ज्ञाणं) — वज्र की तरह अत्यत कठोर एवं तीक्ष्ण विपश्यना-ज्ञान की उत्पत्ति होती है। अर्थात्, विपण्यना क्रते करते नाम-रूपो का उत्पाद एव व्यय अत्यन्त स्पष्ट हो जाता है।

प्रीति (पीति)— केवल अवभास ही नही, अपितु पाच प्रीतियाँ (क्षुद्र, क्षणिक, अवक्रान्तिक, उद्देग और स्फरण) भी यथायोग्य उत्पन्न होकर साधक मे प्रीति-उद्रेक का उत्पाद करती है।

प्रश्निट्ट (परसद्धि)—काय व चित्त प्रश्नव्ध (ज्ञान्त), लघु (हलका) और मृदु होते है। इनके उत्पाद के समय साधक अमानुपी रित (आनन्द) का अनुभव करता है। फलत, वह कम्मट्ठान मे ही रमण करने लगता है।

सुख (सुखं) — साधक को उस समय सारे गरीर में सचार करता हुआ अति-उत्तम सुख उत्पन्न होता है, जैसे, तेल रुई में व्याप्त हो जाता है।

अधिमोक्ष (अधिमोक्खो)— कम्मट्ठान मे श्रद्धा उत्पन्न होती है। यह सामान्य श्रद्धा नही है, अपितु चित्त-चैतिसिको मे अत्यधिक प्रसाद (प्रसन्नता) उत्पन्न करने वाली है, अत इसे 'अधिमोक्ष' कहते हैं।

प्रग्रह (पग्गहो) — विपश्यना-चित्त को अनुत्साहित न होने देने के लिए उसे उत्प्रेरित करने वाले वीर्य (परिश्रम) की उत्पत्ति होती है।

उपस्थान (उपट्ठानं)— कम्मट्ठान-आलम्बन मे सुमेरु की तरह अत्यन्त दृढ एव अचल स्मृति की उत्पत्ति होती है।

उपेक्षा (उपेक्खा) — विपश्यना-उपेक्षा एव आवर्जन-उपेक्षा नामक दो उपेक्षाओं की उत्पत्ति होती है। उदय एव व्यय के अत्यन्त सुस्पप्ट होने पर उदय- व्यय की विपण्यना करने में कोई अतिरिक्त व्यापार अपेक्षित न होने से, अनायास ही विपण्यना मे समर्थ ज्ञान से सम्प्रयुक्त सब संस्कारों मे मध्यस्थ हुई 'विपण्यना-उपेक्षा ' उत्पन्न होती है, तथा उस उदय-व्यय का आवर्जन करने में समर्थ चेतना 'आवर्जन-उपेक्षा ' है।

निकन्ति — अवभास, आदि द्वारा प्रतिमण्डित विपश्यना के प्रति आसक्त मूक्ष्म तृष्णा "निकन्ति " है। यह निकन्ति भी साधक की सन्तान में विद्यमान होती है। उस निकन्ति (तृष्णा) के अत्यन्त सूक्ष्म होने के कारण साधक उसे तृष्णा नहीं समझ पाता, अपितु वह उसे 'विषण्यना-रित ' समझने लगता है।

प्रीति आदि की उत्पत्ति होते समय भी 'मुझ मे पहले कभी इस प्रकार की प्रीति आदि की उत्पत्ति नहीं हुई थी, अब हुई है, इस तरह की प्रीति आदि का उत्पादक चित्त अवश्य ही मार्ग या फल-चित्त होगा, मुझे मार्ग अथवा फल की प्राप्ति हो गई है 'इस प्रकार भ्रान्ति का उत्पाद हो जाता है। फलत . साधक विपश्यना-भावना-मार्ग से भ्रष्ट हो जाता है।

उपक्लेश (उपिक्कलेस)— विपण्यना को क्लिप्ट करने वाले धर्मो को 'उप क्लेण ' कहते हैं। अवभास से लेकर उपेक्षा तक कहे गये सभी नौ धर्म अकुणल नहीं है। इस उदय-व्ययज्ञान के उत्पन्न होने पर इनका भी अनिवार्यत. उत्पाद होता है।

अन्तिम धर्म 'निकन्ति 'तो मुख्य रूप से उपक्लेणक धर्म होता है।

इन अवभास आदि के प्रति अनुराग करना 'अमार्ग 'है। इनकी ओर ध्यान न देकर अपने द्वारा आरब्ध विपश्यना को समुचित रूप से करना ही मार्ग एव फल की प्राप्ति का कारणभूत सम्यक् 'मार्ग 'है। इस प्रकार मार्ग एवं अमार्ग का परिच्छेद करने वाले ज्ञान की उत्पत्ति होती है। यह ज्ञान सामान्य ज्ञान ही नही है, अपितु मार्ग एवं अमार्ग को आँख से देखने की तरह देखने वाला विशेष ज्ञान है। अतः इसे 'दर्शन 'कहा जाता है तथा विपश्यना के उपक्लेशक धर्मों से विशुद्ध होने के कारण यह 'विशुद्धि 'भी कहलाता है। अतः इसे 'मार्गामार्ग-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि 'कहते है।

प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि

आठ ज्ञानों के अनुसार सिरे को प्राप्त हुई विपश्यना और नववाँ सत्य के अनुलोम जाने वाला ज्ञान यह 'प्रतिपदा-ज्ञानदर्णन-विशुद्धि 'है। उपक्लेश से रहित, वीथि (मार्ग) में लगे हुए विपश्यना वाले आठ ज्ञान – (१) उदय-व्यय की अनुपश्यना का ज्ञान (२) भद्यगानुपश्यना का ज्ञान (३) भयतोपस्थान ज्ञान (४) आदिनवा-नुपश्यना ज्ञान (५) निर्वेदानुपश्यना ज्ञान (६) मुञ्चितुकम्यता ज्ञान (७) प्रति-सस्थानुपश्यना ज्ञान और (८) संस्कारोपेक्षा ज्ञान है। नववाँ सत्य के अनुलोम.

जानेवाला ज्ञान है, इसे 'अनुलोम ' कहते है। इसलिए, उसे पूर्ण करने की इच्छा वाले को उपवलेश से रहित उदय-व्यय ज्ञान को प्रारम्भ करके इन सभी ज्ञानो मे साधना करनी चाहिए।

मार्ग एव फल प्राप्त करने मे कारणभूत आवरण को 'प्रतिपटा ' कहते हैं। वैभूमिक सस्कारों को अनित्य, दु ख एव अनात्म-रूप मे जानने के कारण उसे 'ज्ञान' भी कहते है। प्रतिपक्षभूत क्लेण-धर्मों से अत्यन्त विरिह्त और अत्यन्त विशुद्ध होने से इसे 'विशुद्धि 'भी कहा जाता है। इसीलिए, इसे 'प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि ' कहते है।

उदय-व्यय ज्ञान — पहले उदय-व्यय ज्ञान उत्पन्न होने पर भी विपण्यनोपक्लेणक धर्मों द्वारा विघ्न किया जा सकने के कारण अनित्य, दुख, अनात्म ये तीन लक्षण स्पप्ट नहीं होते। इसलिए, उन उपक्लेश-धर्मों से विमुक्त होने के अनन्तर इन तीन लक्षणों का स्पप्ट ज्ञान होने के लिए उदय-व्यय ज्ञान की पुन पुन भावना की जाती है। इस उदय-व्यय ज्ञान से लेकर अनुलोम ज्ञान तक पहुच जाने पर प्रतिपदा-ज्ञानदर्णन-विशुद्धि का क्षेत्र समाप्त हो जाता है।

"तेभूमकसङ्खारेसु पस्सतो लक्खणत्तय। सम्मसननाम ञाणं जातं पठमयोगिनो॥"

अर्थान्, तैभूमिक (काम, रूप अरूप) सस्कारो मे लक्षण-व्रय (अनित्य, दुख, अनात्म)को देखने वाले प्रथम (प्रारम्भिक) योगी की सन्तान मे 'सम्मर्शन 'नामक ज्ञान उत्पन्न होता है।

"तेभूमकसङ्खारेसु पस्सतो उदयव्वय । उदयव्वयनाम लाणं जात दुतिययोगिनो।"

अर्थात्, तैभिमिक सस्कारो मे उदय-व्यय को देखने वाले द्वितीय योगी की सन्तान मे उदय-व्यय नामक ज्ञान उत्पन्न होता है।

मडगज्ञान — उदय-व्यय ज्ञान द्वारा नाम एवं रूप धर्मों के उदय (उत्पाद) एव व्यय (निरोध) दोनों की सुस्पष्ट विपश्यना की जाने से जब नाम-रूप धर्मों के उदय एवं व्यय स्पष्ट प्रतिभासित होने लगते हैं, तब इन (उदय एवं व्यय) के अत्यन्त शीधाता से घटित होने के कारण इन दोनों में से उदय का आलम्बन न कर पा सकने के कारण केवल भड़ग का ही दर्शन हो पाता है, जैसे, किसी तालाव में उत्पन्न होने वाले बुलबुलों के उत्पाद का उतना स्पष्ट ज्ञान नहीं हो पाता, जितना उनके विनाश का दर्शन होता है। योगी जब प्रत्युत्पन्न नाम-रूप धर्मों के भड़ग की विधिपूर्वक विपश्यना करने में समर्थ हो जाता है, तो वह अतीत, अनागत नाम-रूप धर्मों का अनुमान से

आलम्बन करके विपण्यना करता है और त्व भी उनके भड़ग का ही आलम्बन हो पाता है। किसी एक सस्कार के भड़ग को आलम्बन बनाने वाले भड़गज्ञान के भी भड़ग का आलम्बन करने मे जब कोई अन्य ज्ञान समर्थ हो जाता है, तब भड़गज्ञान अपने विकास की चरम कोटि को प्राप्त हो जाता है।

"सङ्खारा मे बुब्बुल व भिज्जरे भिज्जरे खण। पस्सतो व भङ्गगाणं जातं तितययोगिनो।।"

अर्थात्, ये नाम-रूप सस्कार-धर्म पानी के व्लवुलो की भाँति क्षण-क्षण में निरन्तर विनष्ट हो रहे है, इस प्रकार विपण्यना करने वाले तृतीय योगी की सन्तान में 'भडगज्ञान' उत्पन्न हो जाता है।

भयज्ञान — जिस प्रकार दीर्घायुष्य एव सुख की कामना करने वाले पुद्गल, सिह, व्याघ्र आदि से व्याप्त भयानक जगल को देख कर 'यह भय-स्थान है 'ऐसा सोच कर उस जंगल से तथा इसी तरह आयु एवं सुख के विघातक अन्य अन्तरायों से (विघ्नो से) भयभीत होते है, उसी प्रकार, नाम एव रूप धर्मों में केवल भड़गज्ञान के द्रष्टा योगी 'इन नाम-रूप धर्मों का अतीत भव में भी भड़ग हुआ था, प्रत्युत्पन्न भव में भी भड़ग हो रहा है एव अनागत भव में भी भड़ग होगा, ये नाम-रूप भयोत्पादक है, 'इसप्रकार उनके भड़ग-ज्ञान से भयभीत होते है और उससमय उनमें भयज्ञान की उत्पत्ति होती है।

"निरुद्धातीता सङ्खारा पच्चुप्पन्ना च भिज्जरे। अनागता भिज्जिस्सन्ति सब्बे पि भायितव्यका।।"

अर्थात, हमारी सन्तान मे वारवार उत्पन्न होकर निरुद्ध हो चुके संस्कार अतीत याने समाप्त हो गये है, प्रत्युत्पन्न संस्कार भी निरुद्ध हो रहे है तथा इसी प्रकार अनागत सस्कार भी अवश्य ही निरुद्ध होगे, अत सभी सस्कार-धर्म भय को उत्पन्न करने वाले है।

जिस प्रकार अपने साथियो एव मातापिता आदि को कष्ट पहुँचाने वाले लडके को देख कर 'यह लडका वडा भयानक है 'ऐसा कहा जाता है, फिर भी वडी आयु वाले व्यक्ति उससे भयभीत नहीं होते, उसी प्रकार तैभूमिक सस्कार-धर्मों के 'ये भयोत्पाद धर्म है, 'ऐसा जान कर विपश्यना करने से विपश्यना-ज्ञान ही 'भयज्ञान 'है ऐसा जानना चाहिए। न भयज्ञान को भय होता है, न तो साधक को ही भय होता है।

साधक को 'भूतकाल के सस्कार निरुद्ध हो गये, वर्तमानकाल के निरुद्ध हो रहे है और भविष्यकाल में उत्पन्न होने वाले सस्कार भी इसी प्रकार निरुद्ध हो जाएगे; ऐसा देखते हुए, सभी संस्कार महाभयानक जान पडते है ', ऐसा ' भयतोप-स्थान ' जान उत्पन्न होता है।

उपमा — एक स्त्री के तीन पुत्नों ने राजा का अपराध किया था। राजा ने उनके सिर काट लेने की आज्ञा दी। पुत्नों के साथ यह स्त्री भी वधस्थल पर गई। वहां उसके वडे पुत्न का सिर काट कर मझले का काटना प्रारम्भ किया था। वह स्त्री वडें के सिर को कटा हुआ और मझले का कटता हुआ देख छोटें के आलय को त्याग दी, 'यह भी इन्हीं के समान होगा। 'उसके वडें पुत्न के कटें हुए सिर को देखने के समान साधक का भृतकाल के सस्कारों के निरोध को देखना है, मझले के कटते हुए सिर को देखने के समान वर्तमानकाल के संस्कारों के निरोध को देखना है। 'यह भी इसके समान होगा, 'ऐसा-सोच कर छोटें के आलय को त्याग ने के समान भविष्यकाल में भी उत्पन्न होने वाले सरकार नाश हो जाएँगे, इस प्रकार, भविष्यकाल के सस्कारों के निरोध को देखना है। साधक ऐसे देखते हुए, उसे इस स्थान में भयतोप-स्थान-ज्ञान उत्पन्न होता है।

जैसे, आँख वाला पुरुष नगर के द्वार पर अग्नि के तीन गड्ढो को देखते हुए स्वय नहीं डरता है, केवल उसे 'जो जो इसमें गिरेंगे, सब महादु ख पाएगे 'ऐसा विचार-मात्र होता है। इसीप्रकार, भयज्ञान स्वय नहीं डरता है, केवल उसे, अग्नि के तीन गड्ढों के समान 'भूतकाल के संस्कार निरुद्ध हो गये, वर्तमानकाल के निरुद्ध हो रहे है, भविष्यकाल के निरुद्ध होगे 'ऐसा विचार-मात्र होता है।

चूिक साधक को विपश्यना ज्ञान मे केवल सारे योनि, गति, स्थित और निवास के संस्कार विनाश मे पडे हुए भययुक्त होकर भय के तौर पर जान पडते हैं, इसलिये भयतोपस्थान-ज्ञान याने भयज्ञान कहा गया है।

विपश्यना साधना मे अभ्यस्त साधक को उदय-व्यय ज्ञान एव भडगज्ञान को विशेष स्पष्टीकरण के साथ जानना चाहिए। इसलिए, विपश्यना के मूलभूत सिद्धातों को समझे। इससे साधना मे मौलिक प्रगति मिलेगो। वैसे तो 'सितपट्ठान 'अध्याय मे विस्तार से वर्णन किया है ही। फिर से इसे ठीक से समझना उपयुक्त होगा।

विपश्यना साधना मे साधक कायानुपश्यना करते हुए अपनी काया मे सिर से पाव तक और पाव से सिर तक मन से निरीक्षण करते हुए याद्वा करते ही रहता है। स्थूल से सूक्ष्म तक पहुचने के लिए बीधता हुआ, चीरता हुआ निरीक्षण करते ही रहता है।

शरीर-स्कन्ध याने कलापो का पुञ्ज है और निरन्तर उदय-व्यय हो ही रहा है, यह अनुभ्तियो के स्तर पर साधक जानता है। उत्पाद होना, व्यय होना यहीं १७ इसका ध्रुव धर्म है, यहो इसका स्वभाव है, यह साधक के समझ मे आने लगता है। साथ ही, सब कुछ अनित्य है, यह प्रज्ञा का बोध भी होते रहता है। यथाभूत जैसा है, वैसा वह जानता है। ऐसे ही वेदनानुपण्यना, चित्तानुपण्यना एवं ध्रम्मानुपण्यना का अभ्यास साधक करता है। इसी द्वारा अनित्य, अनात्म एव दुख, ये प्रज्ञा के बोध पुष्ट होते है। स्थूल के टुकडे-टुकडे होते होते सूक्ष्म-सूक्ष्म धाराप्रवाह तक अपने अनुभूतियों के स्तर पर साधक पहुचता है, जब कि काया में कही भी किसी ठोस का नामोनिशान नहीं रह जाता। उदय-व्यय, उदय-व्यय, केवल भड़ग ही भड़ग अनुभूत होता है। ऐसे वह भड़गज्ञान तक पहुच जाता है।

विपश्यना के मूलभूत सिद्धांत और साधना के अभ्यास में मार्गदर्शन

साधक को साधना मे चिन सदा गान्त, सजग और समता मे रखना चाहिए। विपण्यना के सिद्धातों को समझते हुए वह काम करे। मन को गरीर की सीमाओं के भीतर ही रख कर काम करना चाहिए। भीतर ही अनुभूति होगी। बाहर सोचेगा तो वह भटक जाएगा । इसलिए, शरीर की सीमा के भीतर जो सच्चाई प्रकट हो रही है, वह अनुभूति के स्तर पर जानना है। मन को किसी एक स्थान पर नही टिकाये रखना है। देर तक एक स्थान पर वह टिका रह जायगा, तो वाकी स्थानो मे मुर्च्छा आ जाने का खतरा है । शरीर मे कही मुर्च्छा न रहने पाए, इसलिये आवश्यक है कि मन सारे शरीर की, सिर से पाव तक, पांव से सिर तक, यात्रा करते ही रहना है । कही वहुत आवश्यक हो गया, तो अधिक से अधिक पाच मिनिट तक वह रुके । उससे अधिक समय कदापि नहीं रुके। यात्रा करते ही रहे। शरीर का कोई अग छटने न पाए। साधना में सवेदना जो भी महसूस हो, जैसी भी महसूस हो, किसी भी सवेदना को अच्छी मान कर साधक न राग पैदा करने लग जाय और किसी भी सवेदना को बुरी मान कर वह न द्वेप करने लग जाय तथा समता वनी ही रहे। हर प्रकार की सवेदना के प्रति यह समता बनी रहे। यदि गरीर के किसी अंग मे सवेदना न महसूस होती हो, मुच्छा हो, अर्धमुच्छा हो, तो भी समता तो वनी ही रहे। अनित्य है, सारी स्थितियाँ अनित्य है. इस समझ्दारी के साथ चित्त को समता मे ही वह स्थापित रखे और अनित्य-बोध पुष्ट करते रहे, अनुभूतियो के स्तर पर पुष्ट करते रहे। उत्पाद होता है, न्यय होता है; उदय है, न्यय है; अनित्य ही अनित्य है, ऐसी अनुभूति और समता ही निर्मलता है, ऐसा बोध बना रहे।

विपय्यना के इन मूलभूत सिद्धातों को ध्यान में रखते हुए सजग और समता भरे चित्त से साधक निरीक्षण करता है।

तीन तरह की सच्चाइयाँ शरीर में सवेदनाओं के स्तर पर प्रकट होगी। एक अवस्था यह हो सकती है कि सारे शरीर में केवल स्थूल ही स्थूल सवेदनाएँ है, घनीभूत

सवेदनाएँ है, कही सुक्ष्म सवेदनाओं का नामोनिशान नही है। दूसरी अवस्था यह हो सकती है कि शरीर के कुछ हिस्सो पर स्थल घनीभृत सवेदनाएँ है, मुच्छिएँ भी है और शरीर के कुछ हिस्सो में एक जैसी, एक जैसी सुक्ष्म सवेदनाएँ भी है। ओर तीसरी अवस्था यह हो सकती है कि सारे शरीर में केवल एक जैसी सूक्ष्म सुक्ष्म सवेदनाएँ है और कही भी कोई स्थूल सवेदना नही है, कही भी मुर्च्छा, अर्धमूर्च्छा नही है । हरेक साधक को समय समय पर इन तीनो स्थितियो मे से किसी भी अवस्था से गजरना पडता है, पडते ही रहता है । न एक को अच्छी मान कर उसके प्रति आसिक्त पैदा कर ले, न दूसरी को वुरी मान कर उसके प्रति द्वेप पैदा कर ले। कुदरत अपना काम करती ें है, धर्म अपना काम करता है। अनेक कारणो से, और सब से प्रमुख कारण यही है कि हमारे जो पूराने सग्रहित सस्कार है, उनकी वजह से समय समय पर शरीर-स्कन्ध पर विभिन्न प्रकार की अनुभूतियाँ होगी ही, भिन्न भिन्न प्रकार की सवेदनाएँ प्रकट होगी ही। कभी स्थल ही स्थल सवेदनाएँ, कभी स्थल और सूक्ष्म मिली जली, तो कभी सुक्ष्म ही सुक्ष्म प्रकट होगी। इस प्रकटीकरण को धर्म पर छोड दे। यह अपने वण की वात नहीं है। अपने अधिकार की वात तो यही है कि हर अवस्था मे समता वनी रहे । हर अनुभृति समता ही पैदा करे । राग जगने न पाए, द्वेप जगने न पाए और जरा भी प्रतिकिया नहीं करे। जो प्रकट हुआ है, हम उसे जान भी रहे है और साय ही समता मे भी स्थित है। रागविहीन हो, द्वेपविहीन हो हम स्थित है। इस समझदारी के साथ साधक को काम करना चाहिए।

समझदारी से हम काम करेगे, तो मन का मैल उतरने ही लगेगा। जिस समय
साधक एक जैसी स्थूल या भिन्न भिन्न प्रकार की स्थूल सवेदनाओ मे से
गुजर रहा है, सारे गरीर मे स्थूल सवेदनाएँ है या कही मच्छा है, अधमूच्छा है, तो
ऐसे समय समता कायम रखते हुए, धीरज के साथ, एक एक अग मे से मन गुजारते
रहना है। एकसाथ अगो मे से साधक मन नहीं गुजार सकता, क्योंकि भिन्न भिन्न
अगो मे स्थूल सवेदनाएँ होती है। इसलिए अलग अलग अगो मे से ही वह मन गुजारी
तव वह ऐसा न समझे कि हम पिछड गये। जो स्थित आयी है उसीको समता मे,
साक्षीभाव से देखना है, तो ही हम आगे वढ सवेगे।

कभी साधक ऐसी स्थिति में से गुजरता है कि कही स्थूल सवेदनाएँ हैं, कहीं मूर्च्छाएँ है और कहीं कहीं एक जैसी मूक्ष्म सवेदनाएँ भी है, तो उस समय जहां जहां स्क्ष्म सवेदनाएँ है, वहां वहां धाराप्रवाह का अनुभव तो हो ही जाएगा। ऊपर से नीचे की ओर, नीचे से ऊपर की ओर धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह। तब फिर से एक एक अगमें से साधक मन गुजारेगा वे स्थान, जहां धाराप्रवाह की अनुभृति नहीं हुई, उनका निरीक्षण वह अलग से करेगा। इस पर दो निनट या ज्याद। से ज्यादा पाच मिनट तक का समय वह एक एक अग पर लगाएगा। ऐसे इकते हकते, मन को समता में रखते

रखते, जब समय पकेगा, तो ये रथूल संवेदनाएँ अपने-आप पिघल जायगी। जहां मूच्छी है, वहा की मूच्छी भी टूट ही जायगी। साधक को हर स्थिति मे जान्ति और समता मे रहना चाहिए। जहां वह समता खोने लगे, तो और भी किठनाइयाँ वह पैदा करने लगेगा। जहां सूक्ष्म सवेदनाओं के प्रति वह राग जगाने लगेगा, जहां स्थल संवेदनाओं के प्रति वह द्वेप जगाने लगेगा, तो अपने लिये और भी किठनाईयाँ वह पैदा करने लगेगा। खूव समझदारी से काम करना चाहिये। चाहे जैसी भी संवेदनाएँ हो, उन्हें मात्र जानना है और समता मे रहना है।

और, साधक ऐसी अवस्था मे गुजर रहा है कि सारे गरीर मे एक जैसो मूक्ष्म मुक्ष्म सवेदनाएँ है, कही मुच्छा का नामोनिशान नही हे, कही किसी स्थल सवेदनाओ का नामोनिशान नहीं है, तो समग्र शरीर-पिण्ड में से धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह; जैसे, पानी भरी वालटी सिर पर उंडेल दे और पानी सारे गरीर में भिगोता हुआ पेंदे तक चला जाय; ऐसे ही, सिर के सिरे से धाराप्रवाह की अनुभूति हो; अनित्य वोध की. धारा-प्रवाह की अनुभूति हो एवं सारे शरीर में से मन गुजर जाय और उसी प्रकार, नीचे से ऊपर की ओर सारे गरीर मे से मन गुजर जाय, ऐसा हो तो भी फिर एक वार एक एक अग में से साधक मन गुजार कर देखें, धीमें धीमें जरीर की याता करके देखें। हो सकता है, कही किसी छोटे से स्थान में मुच्छी हो। हो सकता है, कही किसी छोटे से स्थान मे कही स्थूल संवेदना हो, घनीभूत संवेदना हो । अगर ऐसा कोई भी स्थान ध्यान मे आए, अनुभूति पर उतरे, तो वहां रुके, दो मिनट, चार मिनट अधिक से अधिक पाच मिनट रुके और आगे वढ जाय। फिर सारे जरीर में धाराप्रवाहं ही धाराप्रवाह। फिर एक एक अग में से, एक एक अंग में से वडे ध्यान से देखते हुए,. कहां मुर्च्छा है, कहां स्थूल संवेदना है, ध्यान से देखते हुए और उन उन जगह रुकते हुए, फिर धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह । यो करते करते साधक ऐसी अवस्या पर पहुच जाता है कि शरीर मे सचमुच कही भी कोई मूर्च्छा नही है, कही भी कोई स्यूल सवेदना नहीं है। उस समय जब एक एक अंग में से मन गुजरता है, तो शरीर के ऊपरी ऊपरी हिस्से पर ही सवेदना जान कर नही रह जाय, केवल सतह-सतह पर ही संवेदना जान कर नहीं रह जाय। अब साधक गरीर में वीधने लग जाय, अपने मन को वींधते हुए गुजारे, भीतर तक चीरते हुए मन गुजारे । गरीर के सामने के हिस्से से वीधते हुए पीछे की ओर मन निकालने की कोगीण करे और पीछे से वीघते हुए सामने की ओर मन निकालने की कोशीण करे । वांई ओर से वीधते हुए दाहिनी ओर मन निकाले, दाहिनी ओर से वीधते वीधते वांई ओर मन निकाले। यों, भीतर तक वीधते हुए, वीधते हुए, भीतर की क्या दशा है, भीतर की कैसी संवेदना है, उसे भी साधक जानेगा। यो वीधते हुए. हो सकता है कि भीतर मे कोई जगह [मूच्छी मालूम हो, कोई घनीभूत सवेदना मालूम हो, तो साधक को उदासी नही, निराणा नही होनी चाहिए। उनको

भी उसी प्रकार साक्षीभाव से वह देखेगा। जैसे, गरीर के ऊपर की ओर मूच्छाओं को देखा, घनीभूत सवेदनाओं को देखा, ऐसे ही भीतर भी खूव सजग और समता में स्थित, दो मिनट, चार मिनट, पाच मिनट इस प्रकार एक एक हिस्से पर साधक टिके। समय पा कर वह सवेदना भी पिघलने लगेगी ही। फिर सारे गरीर में से मन गुजारेगा। और इस वार, वह मन को भी वीधता हुआ, चीरता हुआ, गरीर के ऊपरी ऊपरी हिस्से पर ही प्रवाह न मालूम हो जाय, परतु भीतर तक धाराप्रवाह की उसे अनुभूति मालूम हो।

फिर साधक एक एक अग मे से मन गुजारेगा, वीधते हुए, चीरते हुए। फिर समग्र णरीर-पिण्ड मे से धाराप्रवाह अनुभव करते हुए मन गुजारेगा बीधते हुए, चीरते हुए। यो करते करते, स्थिति आ सकती है कि शरीर के भीतर भी कही कोई मुर्च्छा नहीं, कही कोई सघन सवेदना नहीं, सारे के सारे शरीर में कही कोई ठोसपना रह नहीं गया, ऊपर से मन चलता है, तो सारे शरीर में धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह पेदे तक पहुच जाता है; नीचे से ऊपर चलता है तो सारे शरीर को बीधता हुआ धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह अनुभूत होता है। जसे, किसी पानी भरे ग्लास मे स्याही की एक वृद डाल दे, तो स्याही की वृद सारे पानी मे वीधती हुई रगती हुई नीचे पेदे तक पहच जाती है, ऐसे ही मन सिर से गुरू हो, तो सारे गरीर को बीधता हुआ, चीरता हुआ नीचे तक पहच जाए। इसी प्रकार, नीचे से शरू हो, तो यो वीधता हुआ, चीरता हुआ सिर तक मन आ जाए। इस किया मे कही कोई एकावट नहीं, कही कोई वाधा नहीं, कही कोई मच्छी नहीं, कही कोई स्यूल सवेदना नहीं और सारा शरीर परमाणुओ का पुञ्ज, अष्टकलापो का पुञ्ज, सारा शरीर बुद्बुदो का पुञ्ज, नन्ही नन्ही लहरियो का पुञ्ज, उर्मियो का पुञ्ज, तरन्गो का पुञ्ज, उर्जा का पुञ्ज, उष्मा का पुञ्ज, विद्युत का पुञ्ज, जिसको जैसे महसूस हो, सारा शरीर एक जैसा एक जैसा, जहा ठोसपने का नामोनिणान नही । सारे शरीर मे केवल उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय. तरगे ही तरंगे, तरगे ही तरगे अनुभूत हो । और ऐसा वारवार साधक जानते रहे, सिर से पाव तक समग्र र्शिरीर-पिण्ड मे धाराप्रवाह की अनुभूति करते हुए वह जानते रहे, एक एक अग को वीधते हए, चीरते हए वह जानते रहे, और अविरत समता वनाए रखे, समता वनाए ही रखे। यो, साधक समग्र अंभडगज्ञान की अनुभूति करते रहे।

जव धाराप्रवाह की अनुभूति हो रही हो, एक एक अग मे भी धाराप्रवाह, समग्र शरीरिपण्ड मे भी धाराप्रवाह, तव ऐसा हो सकता है कि वहुत गहराइयो से, अन्तर्मन की गहराइयो से कोई दवे हुओ पुराने सस्कार की उदीणीं हो जाय। उदीणीं होगी तो वह शरीर पर ही प्रकट होगी, कोई सवेदना के रूप मे प्रकट होगी। तव कोई स्थृल सवेदना आ सकती है, कही कोई मुच्छी आ सकती है। तो इसकी वजह से

निराणा नहीं आनी चाहिए, उदासी नहीं आनी चाहिए। तब साधक यह न समझ बैठे कि उसकी प्रगति रक गयी है और वह पीछे की ओर हट गया है। नहीं, उसकी प्रगति ही हो रहीं है। सारी साधना इसीलिए करते हूं कि गहरे से गहरे संस्कार फूट कर बाहर आ जाय 'उपिजत्वा निम्जनित्त '। उभर कर आएगे तो ही संस्कारों की निजंरा होगी, क्षय होगा। तो यह कल्याण की, मंगल की ही बात है। तो साधना में प्रगति ही हो रही है, ऐसा ही साधक समझे। साधक को जरा भी निराणा नहीं आनी चाहिए। यो होते होते सारी स्थूल सबेदना पिघल जाय, तो किर सारे णरीर में धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह की अनुभूति होगी। फिर जाच के देख ले जगह जगह कि कहीं मुच्छीं तो नहीं है। 'यतो यतो सम्मसित, खन्धानं उदयव्वय ' जहां जब जब, इस णरीर-स्कन्ध पर, चित्त-स्कन्ध पर सम्यक् स्मृति के साथ चित्त जाय, जागहकना के साथ चित्त जाय, वहां केवल उदय-व्यय, उदय-व्यय, तरनों ही तरनों, भड़ग ही भड़ग की अनुभूति होगी। सारे णरीर की सघनता का भड़ग, ऐसे भड़गजान की साधक को अनुभूति होती रहेगी।

इस स्थिति के प्रति कहीं कोई आसिवत पैदा न हो जाय। नहीं तो फिर, स्थल सवेदना जागते ही निराणा, उदासी जाग उठेगी। तब साधक राग और द्वेप का ही खल खेलने लगेगा। ये सारी स्थितियां साधक को आने वाली ही है। किम माधक को कब कौन सी स्थिति आ जाय, यह कोई कह नहीं सकता। जो भी स्थिति आए उसे तटस्थ-भाव से केवल देखना-माब है और अपनी समता वरावर बनाए रखनी है, तो साधक निश्चित रूप से आगे वहते ही जा रहा है, ऐसा वह समझे।

वटी गभीरता से, निरन्तरता से काम करना होगा। जब समग्र गरीर-पिण्ड में कोई मूच्छा नहीं है, बाहर-भीतर, बाहर-भीतर, अज्झत्त-बहिद्ध, अज्झत्त-बहिद्ध कहीं भी मूच्छा नहीं है, केवल तरनों ही तरनों अनुभूत होती हो, तो सिर से पाव तक, पांव से सिर तक इतनी शीध्र गित से धाराप्रवाह की अनुभूति होने लगेगी कि एक ही सास में सिर से पांव तक, एक ही मांस में पांव से सिर तक मंबेदना ही अनुभूत होगी। सास बाहर छोडेंगे तो सिर से पांव तक आप पहुंच जाएगे, सास भीतर लेंगे तो पांव से सिर तक आप पहुंच जाएगे। इतने शीध्र गित से प्रवाह महमूस होने लगे, सांस के साथ साथ महमूस होने लगे, तो भी फिर एक एक अद्यग में से आप मन गुजारें, बीधते हुए, चीरते हुए।

एंसी अवस्था हो, उस समय आप अपने-आपको जाच कर देखेगें, अपने मन को जाच कर देखेगे, अपने गरीर को जाच कर देखेंगे। मन के वारे में यह जांचना है, यह मन कितना सवेदनशील हो गया, कितना एकाग्र हो गया, कितना कुणाग्र हो गया, वडा तीथ्ण, वडा सूक्ष्म हुआ है। और, गरीर के वारे मे यह जांचना है कि सचमुच गरीर में वहीं कोई ठोसपना तो नहीं है. सचमुच सारा गरीर तरना ही तरन्ग-मात्र है। इन दोनो बातो को जाचने के लिये आप अपने मन को गरीर के किसी छोटे से हिस्से मे ले जाएँगे, कही किसी भी जगह एक अगुली टिकाये इतनी मी जगह पर मन लगा कर आप देखेंगे। जिस जगह भी अपना मन ले गये, एक अगुली टिकाये इतनी जगह पर मन ले गये, तो आप यह जाचेंगे कि कितने जल्दी वहा सवेदना महसूस हुई। उस जगह मन पहुचा और पहुचते ही सवेदना महसूस हुई। और, सवेदना महसूस हई. तो उतनी ही दूरी तक सीमित रही या फैल गयी, यह भी आप देखेंगे। अगुली टिकाये उतनी ही दूरी तक आप सवेदना को महसूस कर सके या नहीं कर सके, ऐसे जाचेगे। मन यदि सचमुच सूक्ष्म, तीक्ष्ण हो गया है, तो जहा पहुंचा वहा तुरन्त संवेदना महसूस करेंगे और वह उस छोटे से स्थान पर ही महसूस करेंगे। यह भी आप महसूस करेंगे कि शरीर भी सचमुच खुल गया है, कही मूच्छी नहीं है, कही सघनता नहीं है, तो जहा मन जाय वहा तरनो ही तरनों, उदय-व्यय ही उदय-व्यय अनुभृत हो रहा है। ऐसे ही, शरीर पर कही भी अगुली टिकाये इतनी-सी जगह पर आप मन ले जाएगे और वहा तुरन्त सवेदना महसूस हुई, तो वहा से मन को छलाग लगा कर किसी दूसरे हिस्से पर ले जाएगे, इस समय कोई पूर्वनिश्चित योजना नहीं होनी चाहिए, किसी भी दूसरे स्थान पर मन को आप ले जाएगे, तो वहा भी अगली टिकाये उतनी दूरी पर तुरन्त सवेदना महसूस हुई या नही यह जानेगे, उतनी ही दूरी मे सीमित रही या नही यह जानेगे। और फिर, कही दूसरी जगह, अगुली टिकाये इतनी जगह पर, शरीर के भिन्न भिन्न हिस्सो पर आख के भीतर, नाक के भीतर, कान के भीतर, जीभ पर, मसूडो पर, गले मे, अगुली के पोर पर, घुटनो पर, कही भी, जहा जी चाहे आप मन ले जाएगे। जहा भी मन गया वहा उदय-व्यय, उदय-व्यय, तरनों ही तरनों, ऐसी अनुभृति होगी, यो आप अपने-आपको जाच कर देखेंगे। थोडी देर इस प्रकार जाच कर देख लिया और काम तो वही करना है। अग-प्रत्यग मे वीधते हुए, चीरते हुए मन को हमे गुजारते रहना है, मन को सजग और समता मे रख कर निरन्तर काम करते रहना है।

जो साधक 'विपश्यना ' साधना के अधिकृत, शुद्ध शिक्षा के आचार्य के मार्ग-दर्शन मे शिविर मे से गुजरा है, उन्हीं साधकों के लिये उपरोक्त मार्गदर्शन है। कोई नया जिज्ञासु उपरोक्त विवरण को पढ कर अभ्यास करेगा तो भटक ही जाएगा, उसे कुछ लाभ नहीं होगा। इसलिये उसे सतर्क रहना चाहिए। शिविर मे मे प्रथम गुजरना ही होगा, तब लाभ होगा और धर्म के प्रगति-पथ पर आगे वढते वढते निर्वाण के साक्षात्कार तक साधक पहच ही जाएगा।

आदिनव-ज्ञान (आदिनव-ञाण) – विपश्यना भावना मे साधक को सारे भव, योनि, गति, स्थिति, निवास के सस्कारों में से एक सस्कार में भी प्रार्थना (चाह)या परामर्ण (दृढाग्रह) नहीं होता। तीनों भव (काम, रूप, अरूप) लपट-रहित अग्नि से पूर्ण गडढे के समान, चारों महाभूत (पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल) भयानक विपैने वाला, बूढा होने के स्वभाव वाला, व्याधि, णोक, परिदेव, उपायास, सक्लेप होने के स्वभाव वाला होने आदि के कारण 'दु.ख 'है, ऐसा वह देखना है।

असुन्दर, दुर्गन्ध, जिगुप्सित, प्रतिकूल, सवारते के अयोग्य, कुन्त्प, वीभन्म होने आदि के कारणों से दुख-लक्षण परिवार हुए 'अणुभ 'के तीर पर वह जानता है।

परवण, रिक्त, तुच्छ, णून्य, स्वामी-रहि्त, अनात्मा, अवणवर्ती आदि होर्न के कारणो से 'अनात्म' के तौर पर वह देखता है।

ऐसे देखते हुए, ब्रिनक्षण (अनित्य, दुख, अनात्म) का आरोपण कर के सस्कार देखे जाते है।

'मुञ्चितुकम्यता-आण ' द्वारा संस्कार-धर्मों से केवल मुक्त होने की कामना-माव होती है। योगी उनसे मुक्त हो नहीं जाता। इस प्रतिमंख्या-ज्ञान द्वारा योगी उन संस्कार-धर्मों से यद्यपि मुक्त होना चाहता है, किन्तु चाहने पर भी वे धर्म आमानी में छ्ट नहीं पाते। अत. वह साधक-योगी उन संस्कार-धर्मों में नित्य, मुख एवं आत्मो-पादान दृष्टि उत्पन्न न होने देने के लिए अनित्य-दुख-अनात्म लक्षणों की पुन.पुनः विषण्यना करता है।

जिस प्रकार मछली पकड़ने वाले ध्यक्ति के हाथ में कभी सहमा मछली के स्थान पर सर्प का सिर आ जाता है, तब पहले तो वह उसे बड़ी मछली समझ कर प्रमन्न होता है, किन्तु वाद में 'यह मर्प है' ऐसा जान लेने पर भी डंस लेने के भय से वह उसे यकायक नहीं छोड़ता, अपिनु युक्तिपूर्णक उसकी पूछ को पकड़ कर, पटक-पटक कर दुवंल बना कर धीरे में छोड़ता है, इसीप्रकार नाम-हपात्मक मस्कारधर्मों के प्रति पहले अनुराग होने पर भी जब उनमें अनित्य, दु.ख, अनातम लक्षण दिखायी पड़ते हैं, तो भय, आदीनव, निवेंद एवं मुञ्चितुकम्यता-ज्ञान होने के अनन्तर योगी उन संस्कार-धर्मों से सर्वया मुक्त होने के लिए उनकी अनित्य-दु ख-अनातम लक्षणों द्वारा पुन.पुन. विपण्यना करता है।

संस्कारोपेक्षा-ज्ञान (संद्रखारुपेक्खा-जाण) प्रतिसंख्या-ज्ञान द्वारा सस्कार-धर्मों को छोड देने के बाद उन संस्कार-धर्मों को भय, आदिनव आदि द्वारा न देख कर उनकी उपेक्षा करने में समर्थ ज्ञान 'संस्कारोपेक्षा-ज्ञान 'कहलाता है। इस ज्ञान द्वारा उपेक्षा होने पर योगी 'इन सस्कार-धर्मों का आलम्बन भी नहीं करना 'ऐना नहीं कहा जा रहा है, क्योंकि सभी विपण्यना-ज्ञान संस्कार-धर्मों का आलम्बन करके ही प्रवृत्त होते हैं। अपितु उनका आलम्बन करने पर भी न तो उनमें अनुराग करता है और न उन्हें भयानक ही समझता है, केवल उनकी उपेक्षा करके उनमे अनित्य, दु ख, अनात्म की विपण्यना मोन्न करता है, केवल द्रष्टा-भाव से ही देखता है। योगी 'सब सस्कार-शून्य है' ऐसा जानता है। इस प्रकार शृन्य के तौर पर देख कर वह तिलक्षण (अनित्य, दुख, अनात्म) का आरोपण कर संस्कारों का परिग्रह (देखना) करते हुए, भय और निन्द (तृष्णा) को त्याग कर, मस्कारों में मध्यस्थ (उदासीन) होता है। 'मै' या 'मेरा' ग्रहण नहीं करता, जैसे कि छोड दी गयी हुई स्त्री को पुष्प।

उपमा — जैसे, किसी पुरुप की स्त्री प्यारी, सुन्दरी हो, जो उसके विना एक मुहर्त भी वह नही रह सके, उसे अत्यन्त ममत्व करे। उस स्त्री को अन्य पुरुप के साथ खडी, वैठी, वात करती, हँसती हुई देख कर वह कोधित हो, अप्रसन्न हो, वहुत अधिक दौर्मनस्य का अनुभव करे। कुछ समय के वाद उस स्त्री के दोप को देख कर उसे त्यागने की इच्छा वाला होकर वह उसे छोड दे। उसे 'यह मेरी है 'ऐसा न माने, तव से लेकर उसे जिस किसी के साथ जो कुछ करते हुए देख कर भी, न क्रोध करे, न दौर्मनस्य का अनुभव करे, प्रत्युत मध्यस्य (उदासीन) होए, ऐसे ही, इन सब सस्कारों से छुटकारा पाने की इच्छा वाला हो कर योगी प्रतिसख्यानुपश्यना से सस्कारों का परिग्रह (देखते) करते हुए, 'मैं ' भेरा ' ग्रहण करने योग्य को न देख कर, भय और निन्द (तृष्णा) को त्याग कर सब सस्कारों में मध्यस्थ (उदासीन) होता है।

योगी को ऐसा जानते, ऐसा देखते तीनो भवो मे, चारो योनियो मे, पाँचो गितयो मे, सातो विज्ञान की स्थितियो मे, नौसत्त्वावासो मे चित्त सिकुड जाता है, स्थिर हो जाता है, इधर उधर, नहीं फैलता है और उपेक्षा या प्रतिकूलता उत्पन्न होती है, जैसे, थोडे से ढालुआ कमल के पत्ते पर वर्षा की वृद्दे सिकुड जाती हैं, एक हो जाती है, इधर-उधर नहीं फैलती है। तत्पश्चात्, योगी को सस्कारोपेक्षा-ज्ञान उत्पन्न हो जाता है।

अन्न को साफ करने के लिए सूप मे फरकने के समान या वीज निकाली हुई कपास को धुनने के समान वह योगी नाना प्रकार के सस्कारों का परिग्रह कर के भय और निन्द को त्याग कर तथा सस्कारों का विचार करने में उदासीन होकर तीन प्रकार (अनित्य, दुख, अनात्म) को अनुपश्यना के अनुसार ठहरता है। अनित्य के तौर पर मनस्कार करने वांले को क्षय के तौर पर सस्कार जान पडते हैं। अनात्म के तौर पर मनस्कार करने वांले को शून्य के तौर पर सस्कार जान पडते हैं।

"मृञ्चितुकामतो येव पटिसङ्खाय जानतो। सङ्खारुपक्खानाम, जाण जात नवमयोगिनो।।"

अर्थात्, सस्कार-धर्मो को छोडने की इच्छा होने से उन्हे प्रतिसख्या ज्ञान (मोक्तु कामता के बाद पुन तीन लक्षणों के द्वारा विषय्यना करने वाला ज्ञान)द्वारा जानते हुए नवम योगी की सन्तान में 'सस्कारोपेक्षा' नामक ज्ञान उत्पन्न होता है।

२६८ विपश्यना साधना

अनुलोम-ज्ञान — इस ज्ञान से ऊपर जाने पर योगी को मार्ग एवं फल की प्राप्ति होती है, इसीलिए ऊपर के मार्ग-ज्ञान एवं फल-ज्ञान मे प्राप्त होने वाले वोधिपक्षीय धर्मों के तथा उदय-व्यय आदि नीचे के आठ ज्ञानो के अनुरूप होने के कारण इस ज्ञान को 'अनुलोम-ज्ञान' कहा जाता है।

यह अनुलोम-ज्ञान भी इस से पूर्व के आठ ज्ञानो की तरह अनित्य, दुःख एव अनात्म लक्षणो द्वारा ही विपण्यना करता है। इसलिए यह पूर्व के ज्ञानो के अनुरूप होता है। मार्गक्षण मे प्राप्त होने वाले वोधिपक्षीय धर्मों को प्राप्त करना योगी का मुख्य उद्देश्य होता है। इस उद्देण्य के अनुसार यह ज्ञान उन वोधिपक्षीय धर्मों को एकान्तरूप से प्राप्त करने वाला होने से उन वोधिपक्षीय धर्मों के भी अनुरूप होता है। (वोधिपक्षीय धर्म अध्याय ३० मे देखें)

उपमा — जैसे किसी राजा के मंत्रियों ने किसी अपराध का धर्मशास्त्रों के अनुसार निर्णय दिया और राजा ने उस निर्णय की घोषणा कर दी 'ऐसा हो ', तो राजा की यह आजा धर्मशास्त्रों के अनुरूप भी होती है और मन्त्रियों के अनुरूप भी होती है।

योगी को सस्कारोपेक्षा-ज्ञान का आसेवन करते हुए, भावना करते हुए, अभ्यास करते हुए, अधिमोक्ष-श्रद्धा प्रवलतर उत्पन्न होती है। (आलम्बन मे निश्चल-रूप से रहने को अधिमोक्ष कहते है, उससे उत्पन्न श्रद्धा अधिमोक्ष-श्रद्धा है) वीर्य भली प्रकार प्रयत्नशील होता है, स्मृति भली प्रकार उपस्थित होती है, चित्त भली प्रकार एकाग्र होता है और सस्कारोपेक्षा वहुत ही तेज होकर उत्पन्न होती है।

'अव मार्ग उत्पन्न होगा ' ऐसा सोचते हुए योगी की संस्कारोपेक्षा, सस्कारो को अनित्य, दु ख, अनात्म के तौर पर विचार कर के, भवाड्य मे उतर जाती है। भवाड्य के अनन्तर सस्कारोपेक्षा मे किए हुए ढंग से ही सस्कारों को अनित्य, दु.ख, अनात्म के तौर पर आलम्वन करते हुए मनोद्वारावर्जन उत्पन्न होता है । तत्पश्चात् भवाड्य रुक कर उत्पन्न हुए उसके क्रिया-चित्त के अनन्तर वीचि (चित्त-प्रवर्ति) रहित चित्त की सन्तित को बनाए हुए उसी प्रकार (जैसे पहले आठ ज्ञानो की भावना करने के समय सस्कारो को आलम्बन किया, उसीप्रकार) सस्कारो को आलम्बन कर के पहला जवन-चित्त उत्पन्न होता है, जो 'परिकर्म' कहा जाता है । उसके पश्चात् वैसे ही सस्कारो को आलम्बन कर के दूसरा जवन-चित्त उत्पन्न होता है, जो 'उपचार' कहलाता है । उसके अनन्तर भी वैसे ही सस्कारो को आलम्बन करके तीसरा जवन-चित्त उत्पन्न होता है, जो 'अनुलोम ' कहा जाता है ।

किसके अनुलोम है ? पूर्व का भाग पिछले भागो का । वह पूर्व के आठ विपश्यना-ज्ञानो और ऊपर के ३७ बोधिपाक्षिक धर्मों के वैसे कृत्य के लिए अनुलोम करता है । ऊपर उपमा में वताये अनुसार राजा के समान अनुलोम-ज्ञान है। मन्ति-यो के समान इसके पूर्व के आठ ज्ञान है। धर्मशास्त्र के समान ३७ वोधिपाक्षिक धर्म है। वहा, जैसे राजा 'ऐसा हो' कहते हुए निर्णय करने वाले मंत्रियो का और धर्म-शास्त्रों का अनुलोम करता है, ऐसे ही, यह अनित्य आदि के अनुसार संस्कारों के प्रति उत्पन्न हुआ हुआ, आठो ज्ञानों और ऊपर के ३७ धर्मों के अनुलोम करता है। इसी को सत्य का अनुलोम-ज्ञान कहा जाता है।

यह अनुलोम-ज्ञान सस्कारो के आलम्बन वाली उत्थानगामिनी विपश्यना के अन्त मे होता है, किन्तु सभी प्रकार के गोन्नभू-ज्ञान उत्थानगामिनी विपश्यना का अन्त है।

गोत्नभू सस्कार-धर्मो को आलम्बन नही करता, अपितु केवल निर्वाण का ही आलम्बन करता है। अत. वह विपश्यना ज्ञान मे सम्मिलित नहीं होता, अपितु विपश्यना ज्ञान के मूर्धा के सदृश होने से विपश्यना मे सडगृहित होता है।

अनुलोम-ज्ञान की उत्पत्ति — सस्कारोपेक्षा ज्ञान द्वारा सस्कार-धर्मो के प्रति उपेक्षा करके पुन अनित्य, दुख, अनात्म लक्षणो की वारवार विपश्यना करने पर सस्कार-धर्मो का आलम्बन करने की कामना न होने से उन धर्मो से निरपेक्ष होकर सस्कार-धर्मो से विमुक्त निर्वाण की ओर चित्त का झुकाव होता है। परन्तु निर्वाण को सीधे प्राप्त न कर पाने से निर्वाण को खोजते खोजते अन्त मे यह अनुलोम-ज्ञान सस्कार-धर्मो का ही आलम्बन करता है।

उपमा — पुराने समय मे समुद्र-यात्रा करने वाले यात्री नौका मे अपने साथ एक कौआ ले जाया करते थे। जब वे मार्ग भूल जाते थे, तब किनारा खोजने के लिए कौआ छोडते थे। वह कौआ यद्यपि किनारा खोजने के लिए नौका से उड कर भिन्न भिन्न दिशाओं मे जाता, किन्तु किनारा न मिलने पर पुन पुन उसी नौका पर लौट कर आ जाता। अन्त मे, किनारा मिल जाने पर वह किनारे पर चला जाता।

इसी प्रकार, सस्कार-धर्मों से उपेक्षा हो जाने पर यह ज्ञान निर्वाण को खोजने के लिए इधर उधर दौडता है। किन्तु निर्वाण दिखाई न पड़ने के कारण वीच वीच मे पुन उन्ही सस्कार-धर्मों का आलम्बन करता है। निर्वाण दिखाई देने पर 'परिकर्म, उपचार, अनुलोम ' इस कम से अनुलोम-ज्ञान उत्पन्न होने के बाद योगी गोन्नभू द्वारा निर्वाण का आलम्बन करके मार्ग की प्राप्ति तक पहुच सकता है।

इसप्रकार, उदय-व्यय ज्ञान से लेकर अनुलोम-ज्ञान तक क्रमण उत्पन्न होनेवाले नौ विपश्यना ज्ञानो को 'प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि 'कहते है।

" सद्धारा लीनचित्तस्स वीतसद्धारमेसतो । अनुलोमनाम बाण जात दसमयोगिनो ।।" अर्थात्, सस्कार-धर्मो मे लीन (उदासीन) चित्तवाले, अतएव वीतसस्कार (निर्वाण) का अन्वेषण करने वाले दणम योगी की सन्तान मे 'अनुलोम' नामक ज्ञान उत्पन्न होता है।

वुट्ठानगामिनी विपस्सना — मार्गधर्म को 'व्युत्थान ' कहते हैं। इस व्युत्थान नामक मार्ग को प्राप्त करने की कारणभूत विपण्यना 'व्युत्थानगामिनी विपण्यना ' कहलाती है।

सभी मार्ग, सस्कार-धर्मो का आलम्बन न कर केवल निर्वाण का ही आलम्बन करते है। इसलिए मार्ग-धर्म, सस्कार नामक आलम्बन निमित्तो से उत्तीर्ण (व्युत्थित) होते है। मार्ग प्राप्त हो जाने पर स्कन्ध-सन्तित दीर्घकाल तक ससार-वट्ट (ससार-वर्त) मे प्रवृत्त नहीं होती, यहाँ तक कि, वह स्रोतापत्ति-मार्ग की प्राप्ति मात्र से ही कामभूमि मे अधिक से अधिक सात भव तक प्रवृत्त हो सकती है, इससे अधिक नहीं। इसलिए मार्ग-धर्म, निरन्तर प्रवर्तमान वट्ट-स्कन्धो (सासारिक स्कन्धो) से व्युत्थित (विमुक्त) धर्म कहे जाते हैं। इसप्रकार, सस्कार एवं वर्तप्रवृत्त (वट्ट-पवत्त = ससारप्रवृत्त) धर्मों से व्युत्थित (निर्गत)होने के कारण मार्ग को 'व्युत्थान को, जो सस्कारोपेक्षा-ज्ञान का अन्तिम भाग एवं अनुलोम-ज्ञान ही है, 'व्युत्थानगामिनी विपश्यना ' कहते हैं।

'सस्कारोपेक्षा' नामक ज्ञान के पूर्वभाग, मध्यभाग, एव मार्गवीथि से सम्बन्ध रखने वाला अन्तिम भाग, इसप्रकार तीन भाग किए जा सकते है। इनमे से पूर्वभाग, एव मध्यभाग का व्युत्थानगामिनी विपश्यना से कोई सम्बन्ध नही होता। अन्तिमभाग (इसे ही शिखर-प्राप्त कहा गया है) तथा अनुलोम-ज्ञान 'व्युत्थानगामिनी विपश्यना ' कहलाता है।

गोत्रभू ज्ञान

गोत्तभूचित्त — सत्कायदृष्टि एव विचिकित्सा से अविरहित (सप्रयुक्त) स्कन्ध-सन्तित 'पृथग्जन-गोव्न' कही गयी है ।

सत्कायदृष्टि एव विचिकित्सा से विरहित स्कन्ध-सन्ति 'आर्य-गोत्न ' कही गयी है।

गोत्नभू-चित्त के उत्पादमात्न से यद्यपि आर्य-गोत्न मे पहुचना नही होता, तथापि मार्ग के निकट होने से समीपोपचार से उसे 'आर्य-गोत्न पहुंच गया है ' ऐसा कहा जाता है।

यह गोत्नभू-चित्त अपने उत्पाद से पूर्व किसी आवर्जन चित्त के उपस्थित न होने पर भी निर्वाण का आलम्बन कर सकता है।

उपमा - जैसे, किसी वडे नहर को लॉघ कर दूसरे किनारे यहुचने की इच्छा वाला पूरुप वेग से दौड कर नहर के इस किनारे वृक्ष की शाखा मे वधी हुई एवं लटकती हुई रस्सी या लाठी को पकड कूद कर दूसरे किनारे जाने के लिए झुके, ढले, लटके हुए गरीर वाला होकर, दूसरे किनारे के ऊपरी भाग को पाकर, उसे छोड, कापते -हुए दूसरे किनारे गिर कर धीरे से खडा हो जाता है, ऐसे ही, योगी भी भय, योनि, गति, स्थिति और निवास के दूसरे किनारे विद्यमान निर्वाण मे प्रतिप्ठित होना चाहते हुए, उदय-व्यय की अनुपश्यना आदि द्वारा वेग से दौड कर, आत्मभावरूपी वृक्ष की गाखा में वाध कर लटकी हुई रूप-स्कन्ध की रस्सी या वेदना आदि में से किसी एक डण्डे को 'अनित्य है, दु ख है, अनात्म है 'इसप्रकार के अनुलोम के आव-जैन द्वारा पकड कर उसे नही छोडते हुए प्रथम अनलोम-चित्त से कुद कर, द्वितीय से दूसरे किनारे जाने के लिए झुके, ढले, लटके हुए शरीर वालेके समान निर्वाण की ओर झुके, ढले, लटके हुए मन वाला होकर, तृतीय से दूसरे किनारे के ऊपरी भाग को पाने के समान, इस समय पाने योग्य निर्वाण के समीप होकर, उस चित्त के निरोध से सस्कारों के उस आलम्बन को छोड कर, गोत्नभू-चित्त से सस्कार-रहित दूसरे किनारे रूपी निर्वाण मे गिरता है, किन्तु एक आलम्बन मे आसेवन को प्राप्त न होने से प्रकम्पित होता हुआ, उस पुरुष के समान उसी समय सुप्रतिष्ठित नही हो जाता, प्रत्युत उसके वाद मार्ग-ज्ञान से प्रतिष्ठित हो जाता है।

. अनुलोम-ज्ञान एवं गोत्रभू में विशेष — परिकर्म आदि अनुलोम-ज्ञान मोहरूपी अन्ध कार का प्रहाण कर सकता है, किन्तु निर्वाण का साक्षात्कार नहीं कर सकता।

गोत्नभू निर्वाण का साक्षात्कार कर सकता है, किन्तु मोह का प्रहाण नहीं कर सकता।

उपमा — जैसे एक चक्षुष्मान पुरुप 'नक्षत्नयोग को जान्गा ' सोच कर रावि मे निकल कर चन्द्रमा को देखता है, किन्तु घने वादलो से ढके होने के कारण वह देख नही पाता। तव हवा आकर घने वादलो को, दूसरी हवा आकर मध्यम वादलो को और तीसरी हवा आकर सूक्ष्म वादलो को उडा देती है। अब वह पुरुप चन्द्रमा को स्पष्टतया देखने मे समर्थ हो जाता है।

यहा, विविध वादलो के समान स्थृल, मध्यम एव सूक्ष्म मोहरूपी अन्ध कार है। तीन हवाओ के सदश तीन (परिकर्म, उपचार, अनुलोम) अनुलोम-चित्त है। चक्षुष्मान पुरुप के समान गोत्नभू-ज्ञान है। चन्द्रमा के समान निर्वाण है। वादलों से रिहत आकाश में उस पुरुप द्वारा विशुद्ध चन्द्र देखें जाने के समान सत्य (निर्वाण) को ढकने वाले मोहरूपी अन्ध कार केंदूर हो जाने पर गोत्नभू-ज्ञान द्वारा विशुद्ध निर्वाण देखना है।

जैसे, तीन हवाएं चन्द्र को ढंकने वाले वादलों को ही उडा सकती हैं, किन्तु चन्द्रमा को नहीं देख सकती; ऐसे ही, अनुलोम-ज्ञान मोह को ही नष्ट कर सकता है, निर्वाण को नहीं देख सकता। जैसे, वह पुरुप चन्द्रमा को ही देख सकता है, वादलों को नहीं उडा सकता; ऐसे ही, गोवभूज्ञान निर्वाण को ही देख पाने में समर्थ है, क्लेण-स्पी अन्ध कार का नाण करने में समर्थ नहीं है।

इस प्रकार, गोत्नभू निर्वाण का सर्वप्रथम द्रप्टा होने के कारण मार्ग मे पूर्व आवर्जन के स्थान पर रहता है।

मार्ग-चित्त की उत्पत्ति—गोत्तभ्-चित्त का निरोध होने के अनन्तर चार कृत्यों को एकसाथ सम्पन्न करने वाला मार्ग-चित्त उत्पन्न होता है। जिस प्रकार, वीपक वत्ती को जलाना, अंध कार को नण्ट करना, प्रकाण को उत्पन्न करना एवं तेल को समाप्त करना, इन चार कृत्यों को एकसाथ सिद्ध करता है, उसी प्रकार, मार्ग-धर्म भी दुख-सत्य का 'यह दुख-सत्य इतना ही है, यह इन लौकिक चित्त-चैतिसक एवं रूप-धर्मों में न तो न्यून है और न अधिक '—इस प्रकार परिच्छेद करके जानना नामक 'परिज्ञा-कृत्य', तृष्णा एवं लोम नामक समुदय-सत्य का प्रहाण करना नामक 'प्रहाणकृत्य', निरोध (निर्वाण) सत्य का साक्षात् करना नामक 'साक्षात्-कृत्य' एव मार्गसत्य को स्वसन्तान में उत्पन्न करना नामक 'भावना-कृत्य' इसप्रकार इन चार सत्यों को योगी एकसाथ, सम्पन्न कर सकता है।

मार्गक्षण में निर्वाण का ज्ञान निर्वाण को आलम्बन वना कर ही होता है, अतः इसप्रकार का ज्ञान 'आलम्बन प्रतिवेध' कहलाता है।

दु ख-सत्य का ज्ञान मोह-रिहत होकर ही किया जा सकता है, अत. इसप्रकार का ज्ञान 'असम्मोह प्रतिवेध' कहलाता है।

भावार्थ — योगी मार्गक्षण मे दुख-सत्य का आलम्बन नहीं करता, अपितु निर्वाण का ही आलम्बन करता है, तथापि वह दुख-सत्य का ज्ञान असम्मोह प्रति-वेध द्वारा परिच्छेद करके कर लेता है। अर्थात्, चारो आर्य-सत्यो का प्रतिवेध एक ही ज्ञान द्वारा हो जाता है।

मार्ग-चित्त एक बार प्रवृत्त होने के अनन्तर फल-चित्त तीथ्ण पुद्गल मे तीन वार तथा मन्द पुद्गल मे दो बार ही प्रवृत्त होता है। तदनन्तर भवडगपात हो जाता है।

प्रत्यवेक्षण वीथि — फल-जवन दो तीन वार होने के अनन्तर भवडगपान होकर जब भवडग-सन्तिति विच्छिन्न होती है, तव 'मैंने इस मार्ग द्वारा निर्वाण का लाभ किया ' इसप्रकार मार्ग का प्रत्यवेक्षण करने वाली वीथि, 'मुझे मार्ग के फल का भी अनुभव हुआ है ' इस प्रकार फल का प्रत्यवेक्षण करने वाली वीथि, 'मैंने निर्वाण का साक्षात्कार किया है 'इस प्रकार निर्वाण का प्रत्यवेक्षण करने वाली वीथि, 'मैंने इतने क्लेशो का प्रहाण किया है 'इस प्रकार प्रहीण-क्लेशो का प्रत्यवेक्षण करने वाली वीथि, और 'इतने क्लेश अभी अविशिष्ट है 'इसप्रकार शेप क्लेशो का प्रत्यवेक्षण करने वाली वीथि, इसतरह पाच प्रकार की प्रत्यवेक्षण-वीथियाँ होती है।

ज्ञानदर्शन-विशुद्धि — शील-विशुद्धि आदि पूर्वोक्त छ. विशुद्धियो के अनुसार क्रमश प्राप्य मार्ग 'ज्ञानदर्शन-विशुद्धि ' कहलाता है।

'चतुसच्चं जानातीति आण, पच्चक्खतो पस्सतीति दस्सनं, किलेसमलतो विसुज्झनं विसुद्धि 'अर्थात्, जो चार आर्य-सत्यो को जानता है, वह 'ज्ञान 'पद से अभिहित होता है।

जो प्रत्यक्षत दीखता है, वह 'दर्णन' कहलाता है। क्लेश-मलो से विशुद्ध होनों 'विशुद्धि' है। इसतरह, क्लेश-मलो से विशुद्ध चार आर्य-सत्यो को प्रत्यक्षत: देखने वाला ज्ञान 'ज्ञानदर्शन-विशुद्धि' है।

सात विणुद्धियों में णील-विशुद्धि एव चित्त-विशुद्धि सव विणुद्धियों की मूल है। यदि ये दो विणुद्धियाँ मूल में न हो, तो ऊपर्र की अन्य विशुद्धियों का उत्पाद असम्भव है।

शील-विशृद्धि, चित्त-विशृद्धि, दृष्टि-विशृद्धि एव काडक्षावितरण-विशृद्धि मे नाम-रूप धर्मो का अनित्य, दुख, एव अनात्म लक्षणो द्वारा सम्मर्शन नही किया जाने के कारण उस समय इनमे सम्मर्शन-ज्ञान नही होता।

मार्गामार्ग-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि मे सम्मर्शन-ज्ञान एव उदय-व्यय-ज्ञान का पूर्व-भाग होता है।

प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि मे उदय-व्यय-ज्ञान का अन्तिम भाग, भडग-ज्ञान, भय-ज्ञान, आदीनव-ज्ञान, निर्वेद (निव्विदा) ज्ञान, मोक्तुकाम्यता (मुञ्चितुकम्यता) ज्ञान, प्रतिसंख्या-ज्ञान, संस्कारोपेक्षा-ज्ञान एव अनुलोम-ज्ञान होते है।

ज्ञानदर्णन-विणुडि मे कोई विपश्यना-ज्ञान नहीं होता, क्योंकि निर्वाण का आलम्बन करने से सस्कार-धर्मों मे अनित्य-दु ख-अनात्म की विपश्यना नहीं की जा सकती।

सक्षेप मे विपश्यना मे ज्ञान इस प्रकार है --

- (१) 'सम्मस्सन' आण—अनिच्चा, दुक्ख, अनत्ता को वृद्धि के स्तर पर समझना इनका अर्थ है To understand on theoretical basis.
- (२) ' उदयव्वय 'आण—नाम-रूप धर्मो के उत्पाद एव निरोध को अनुमूति द्वारा देखना।

२७४ विपश्यना सांधना

- (३) 'भड़ग' जाण—नाम-रूप धर्मों को अत्यंत तीव्र गति से बदलने वाले प्रवाह के झोत की अनुभूति । स्पष्ट रूप से निरोध के प्रवाह के झोत को (शक्ति को) देखना।
 - (४) 'भय ' जाण--नाम-रूप धर्मों मे भयावह स्थिति को देखना ।
 - (५) 'आदीनव' जाण--नाम-रूप धर्मी मे दोपो की अनुभूति होना।
 - (६) 'निव्वदा' जाण-नाम-रूप धर्मो मे विराग उत्पन्न होना।
- (७) 'मुञ्चितुकम्यता ' जाण—नाम-स्प धर्मो से छुटकारा पाने की तीव्र इच्छा होना।
- (८) 'पटिसङ्खा' ज।ण—सस्कार-धर्मो मे अनित्य-दुक्ख-अनात्म लक्षणो की पुन पुन विपश्यना करना। अनित्य-बोध को सतत अनुभूत करते हुए मुक्त होने के लिए चित्त का झुकना।
- (९) 'सङ्खारुपेक्खा ' जाण—सस्कार-धर्मो से अलिप्त होने का समय आ चुका है, यह जान कर 'मै-मेरा ' अहभाव का प्रहाण हो जाता है। सस्कार-धर्मो की उपेक्षा होती है।
- (१०) 'अनुलोम ' जाण—मार्ग-फल की ओर वढते रहना । गति को वटाते रहना । मोह-रूपी अन्ध कार का प्रहाण करते रहने का ऋम वढाना ।
- (৭৭) ज्ञान-दर्शन 'गोत्तभू ' चित्त—निर्वाण के साक्षात्कार के लिए छलाँग लगाना।
- (१२) 'मग्गफल '—मार्ग-चित्त उत्पन्न होता है और फल-चित्त की प्राप्ति होती है। यही निर्वाण का साक्षात्कार है।

उपरोक्त ज्ञान कुछ उपमाओ से हम समझे-

(१) चमगीदड की उपमा—एक चमगीदड (पक्षी) 'यहा फूल या फल को पाऊगा' ऐसा सोचते हुए पाँच शाखा वाले महुआ के वृक्ष पर बैठ कर, एक शाखा का स्पर्ण कर के उसमे फ्ल या फल कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं देखा। ऐसे एक को, ऐसे ही दूसरी, तीसरी, चौथी तथा पाचवी शाखा को भी स्पर्ण करके कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं देखा। यह वृक्ष फल-रहित है, इसमे कुछ भी ग्रहण करने योग्य नहीं है' ऐसा सोच वह उस वृक्ष में आलय को छोड कर, सीधी शाखापर चढ कर, विटप (सिरे की शाखा) के बीच शिर को निकाल कर ऊपर देख आकाश में उड कर अन्य फलवान वृक्ष पर बैठा।

यहाँ, चमगीदड पक्षी के समान योगी को जानना चाहिए। पाच शाखा वाले महुआ के पेड के समान पाँच उपादान-स्कन्धों को जाने। चमगीदड के वृक्ष के पाच शाखाओ पर वैठने के समान योगी का पाँचो स्कन्धों में अभिनिवेश है। उसके एक एक शाखा का स्पर्ण करके कुछ भी ग्रहण करने योग्य न देख कर तथा अवशेष शाखाओं को स्पर्श कर के कुछ भी ग्रहण करने योग्य न देखने के समान ही योगी का रूप-स्कन्ध का विचार करके, उसमें कुछ भी ग्रहण करने के योग्य नहीं देख कर अवशेष स्कन्धों का विचार करना ऐसा जाने। 'यह वृक्ष फल-रहित है', सोच कर वह पक्षी वृक्ष में आलय को छोड़ने के समान योगी का पाँचों स्कन्धों में अनित्य-लक्षण आदि को देखने के अनुसार निर्वेद प्राप्त होते हुए मुञ्चिनुकम्पता आदि तीनो ज्ञान है ऐसा जानें। उसके सीधी शाखा पर ऊपर चढ़ने के समान योगी का अनुलोम है, गिर को ऊपरिनकाल कर उसके देखने के समान गोज्ञ मू-ज्ञान है, आकाग में उसके उड़ने के समान मार्गज्ञान है ओर अन्य फलवान वृक्ष पर पक्षी के बैठने के समान फल-ज्ञान है।

(२) घर की उपमा—घर के मालिक के सन्ध्या-समय भोजन कर के विछीने पर लेटने के वाद घर जलने लगा। तव वह णीध्र उठ कर आग देख भयमीत हो 'वहुत अच्छा हो कि मै विना जले ही वाहर निकल जाऊ,' ऐसा सोचते हुं मार्ग को देखता हुआ वह वाहर निकल कर वेग से निर्मय स्थान पर जा खडा हो गया।

यहा, घर के मालिक के भोजन कर के विछीने पर सोने के समान योगी का वाल (अज्ञ) पृथक्जन का पञ्चस्कन्ध में 'मैं ' मेरा ' ग्रहण करना है ऐसा जाने, घरमालिक के उठ कर आग देख भयभीत होने के समान योगी को सम्यक् प्रतिपदा पर चलते हुए विलक्षण को देख कर भयतोपस्थान-ज्ञान है ऐसा जाने । घर-मालिक के निकलने के मार्ग को देखने के समान योगी का मुञ्चित्रकम्यता-ज्ञान है । घर-मालिक के मार्ग को देखने के समान योगी का अनुलोम है । घर-मालिक के वाहर निकलने के समान योगी का गोवभू-ज्ञान है । घर-मालिक के वेग से जाने के समान योगी का मार्ग-ज्ञान है। घर-मालिक के निर्भय स्थान पर खडा होने के समान योगी का फच-ज्ञान है, ऐसा जानना चाहिए।

(३) बैल की उपमा—एक किसान के राति में सोते समय उसके गांठे के वैल रिस्सियों को नोड कर भाग गये। किसान भोर के समय गोंठे में जाकर देखते हुए बैलों के भाग जाने की घटना जान, उनके पैरों के चिन्हों को देख कर चिन्हों के पीछे-पीछें जा, आगे उसने राजा के बैलों को देखा। उन्हें 'मेरे बैल हैं' समझ कर लाने हुं। प्रात काल में 'ये मेरे बैल नहीं हैं, राजा के बैल हैं 'जान कर किसान 'जब तक मुझें —यह चोर हें—कह कर राजपुरप पीडित नहीं करने हें, तब तक भाग जाङगा, ऐसा मोच कर भयभीत होकर, बैलों को छोड़, वेग से भाग कर निर्भय स्थान में जा खड़ा हुआ।

यहाँ, 'मेरे बैल है' ऐसा सोच कर राजा के बैलों को किसान द्वारा पकड़ने के समान वाल (अज्ञ), पृथवजन का 'मं' 'मेरा' कह कर योगी द्वारा स्कन्धों को ग्रहण करना है, ऐसा जाने। प्रात.काल में 'राजा के वैल हैं 'ऐसा किसान द्वारा जानने के समान योगी का विलक्षण के अनुसार स्कन्धों को 'अनित्य, दु ख, अनात्म है' ऐसा जानना है। किसान के भयभीत होने के समय के समान योगी का 'भयतोपस्थान-ज्ञान 'है। किसान द्वारा वैलों को छोड़ कर जाने की इच्छा के समान योगी की 'मुञ्चितुकम्यता 'है। वैलों को छोड़ने के समान योगी का गोलभू है। किसान के भाग जाने के समान योगी का मार्ग है। किसान के भाग कर निर्भय स्थान में खड़ा होने के समान योगी का फल है, ऐसा साधक जाने।

(४) यक्षिणी की उपमा—एक आदमी ने यक्षिणी के साथ सहवास किया। वह यक्षिणी रावि में 'यह सो गया है 'ऐसा जान कर श्मशान में जाकर मनुष्य-मास खाती थी। वह मनुष्य 'यह कहा जाती है '(सोच कर) उसके पीछे पीछे जा, मनुष्य-मास को खाते हुए देख, उसके अ-मनुष्य होने की वात को जान कर, 'जब तक यह मुझे नहीं खाती है, तब तक भाग जाऊगा 'सोचते हुए भयभीत हो, वेग से भाग कर वह आदमी निर्भय स्थान में जा खडा हुआ।

यहाँ, यक्षिणी के साथ आदमी के सहवास के समान योगी का स्कन्धों को 'मैं, मेरा 'ग्रहण करना है। ज्यान में मनुष्य-मास खाते हुए देख कर 'यह यक्षिणी है 'ऐसा आदमी द्वारा जानने के समान योगी द्वारा स्कन्धों के विलक्षण को देख कर अनित्य आदि होने को जानना है। आदमी के भयभीत होने के समय के समान योगी का 'भयतोपस्थान 'है। आदमी के भागने की इच्छा के समान योगी की 'मुञ्चतुकग्यता 'है। आदमी के स्मणान को छोड़ने के समान योगी का गोव्रभू है। आदमी के वेग से भागने के समान योगी का मार्ग है। आदमी के निर्भय स्थान में जाकर खड़ा होने के समान योगी का फल है, ऐसा जानना चाहिए।

(५) पुत्र की उपमा—एक पुत्र-वत्सला स्त्री थी। वह महल के उपर बैठी हुई ही गली मे वन्चे के शब्द को सुन कर 'मेरे पुत्र को कोई पीडित कर रहा है' (सोच) देग से जा, उसने अपना पुत्र जान कर दूसरे के पुत्र को ले लिया। तदनन्तर, 'यह दूसरे का पुत्र है' ऐसा जान कर सकोच करती हुई इधर-उधर देख कर, 'यह पुत्र-चोरिनी है, ऐसा कोई मुझे न कहे' (सोच) पुत्र को वही रख कर, पुन वेग से वह स्त्री महल पर चढ कर बैठ गई।

यहाँ रत्नी के अपना पुत्न जान कर उसे लेने के समान 'मै ''मेरा 'कह कर योगी द्वारा पञ्चस्कन्ध को ग्रहण करना है। 'यह दूसरे का पुत्न है 'ऐसा स्त्नी द्वारा जानने के समान दिलक्षण के अनुसार 'न मै हू ''न मेरा है 'ऐसा योगी का जानना है। स्त्नी के सकोच करने के समान योगी का 'भयतोपस्थान' है।स्त्नी के इधर-उधर देखने के समान योगी की मुञ्चितुकम्यता है। स्त्री के वही पुत्र रखने के समान योगी का अनुलोम है। स्त्री के गली मे खडी होने के समान योगी का गोत्र मू है। स्त्री के महल पर चढने के समान योगी का मार्ग है। स्त्री के चढ कर वैठने के समान योगी का फल है, ऐसा साधक जाने।

भूख, प्यास, शीत, उप्ण, अन्ध.कार और विप ये निम्नलिखित छ उपमाएँ उत्थानगामिनी विपश्यना मे स्थित (व्यक्ति) के लोकोत्तर धर्म की ओर झुकने, नमने और लगे रहने के भाव को दिखलाने के लिए कही गई है।

- (१) भूख—जैसे, भूख से वहुत ही पीडित पुरुप स्वादिष्ट रस वाले भोजन को चाहता है, ऐसे ही, इस ससार-चक्र की भूख से सदा भृखा योगी 'कायगतानु स्मृति ' के भोजन को चाहता है।
- (२) प्यास—जैसे, प्यासा पुरुष, जिसका प्यास के मारे गला और मुख सूख रहा है, अनेक से बनाये हुए पेय को चाहता है; ऐसे ही, इस ससार-चक्र की प्यास से सदा प्यासा योगी 'आर्य-अष्टाङ्गिक' मार्ग के पेय को चाहता है।
- (३) णीत—जैसे, शीत से पीडित पुरुप उष्णता चाहता है; ऐसे ही, इस ससारचक्र में तृष्णा और आसिक्त के शीत से पीडित योगी क्लेशो को सत्य्त कर देने वाले 'मार्गीग्न' को चाहता है।
- (४) उष्ण—जैसे, उष्णता से पीडित हुआ पुरुप शीतलता चाहता है, ऐसे ही, इस ससार-चक्र मे ग्यारह अग्नि (राग, हेष, मोह, जन्म, जरा, मरण, शोक, परिदेव, दु ख, दौर्मनस्य और उपायास)के सन्ताप से सतप्त हुआ योगी इन ग्यारह अग्नियों को शान्त करने वाले 'निर्वाण' को चाहता है।
- (५) अन्ध कार—जैसे, अन्ध कार मे पड़ा हुआ पुरुप आलोक चाहता है; ऐसे ही, इस अविद्या के अन्ध कार से भली प्रकार घिरा हुआ योगी ज्ञान के आलोक 'मार्ग-भावना' को चाहता है।
- (६) विप—जैसे, विप से पीडित हुआ पुरुप उस विप को नाग करने वाली दवा चाहता है, ऐसे ही, इस क्लेश-विप से पीडित हुआ योगी क्लेश-विप को शान्त कर देने वाली अमृत-औपिध 'निर्वाण' को चाहता है। विमोक्ष-भेद

प्रतिपक्षभूत क्लेश-धर्मों से विमुच्यमान (मुक्त हो रहे) धर्म एवं विमुक्त-धर्म 'विमोक्ष' कहे जाते हैं।

इस मार्ग-फल नामक विमोक्ष मे प्रवेशद्वार की भ्रान्ति होने से व्युत्यानगामिनी विपश्यना 'विमोक्ष-मुख' कहलाती है। 'आत्मा है' इस प्रकार के अभिनिवेश को 'आत्माभिनिवेश कहते हैं। तीन प्रकार की अनुपण्यनाओं में से जो अनुपण्यना आत्माभिनिवेश का त्याग करने में समर्थ होती है, वह अनुपण्यना (अनात्मानुपण्यना) 'णून्यतानुपण्यना 'नामक 'विमोक्ष-मुख' कहलाती है।

अनित्य-धर्मों को 'ये नित्य हे 'इस प्रकार विषयंस्त (उलटे) म्प में ममझने वाले सज्ञा, चित्त एव दृष्टि नामक तीन धर्मों को 'विषयांस' (विपल्यान) कहते हैं। ये विषयांस-धर्म, वलेश-धर्मों की उत्पत्ति के कारण या निमित्त होने के कारण 'विषयांस-निमित्त 'भी कहे जाने है। तीन अनुपत्र्यनाओं में में अनित्यानुपत्यना 'अनिमित्तानुपश्यना 'नामक 'विमोक्ष-मुख' कहलाती हे।

सस्कार-आलम्बनों मे चित्त को दृढतापूर्वक रखने वाली या उनकी अभिलाया करने वाली तृष्णा 'तृष्णा-प्रणिधि ' कहलाती है।

दु खानुपण्यना 'अप्रणिहितानुपण्यना ' नामक ' विमोक्ष-मृख ' कहलाती हे ।

व्युत्थानगामिनी विपण्यना तक पहुचने ने पहले सस्कार-धर्मी मे अनित्य, दु ख, अनात्म, इस प्रकार नाना प्रकार की विपण्यना करनी पडती है।

फलसमापत्ति के आसन्न काल मे नाम-रूप धर्मों की अनित्य, दुख, अनात्म रूप से विपश्यना की जाती है।

केवल एक लक्षण की विपण्यना मात्र से कदापि मार्ग प्राप्त नहीं हो सकता, अपितु तीनो लक्षणे। की विपण्यना अपेक्षित होती है। व्युत्यानगामिनी विपण्यना वीथि में केवल एक वीथि द्वारा अनित्य, दुख,अनात्म, इन तीनो लक्षणों की विपण्यना नहीं की जा सकती, अपितु इनमें से किसी एक की ही विपण्यना की जा सकती है। पुद्गल-भेद

- (१) स्रोतापन्न (सोतापन्न) (२) सकृदागामी (सकदागामी) (३) अना-गामी (४) अर्हत् (अरहन्त)-ये चार भेद ही चार मार्ग हैं एव चार फल है।
- (१) सोतापन्न—स्कन्ध-पञ्चक मे शातमा का उपादान करना 'सत्काय-दृष्टि 'है। शाश्वत-दृष्टि, उच्छेद-दृष्टि, नास्ति-दृष्टि, अहेतुक-दृष्टि एवं अन्निया-दृष्टि, ये दृष्टिया सत्काय-दृष्टि की मूलभृत दृष्टिया होती है। इसलिए दश-क्लेगों मे 'दृष्टि-वलेश' सब से दुर्घपं होता है। विचिकित्सा भी दृष्टि की अनुचर होती है। स्रोतापन्न होने वाला योगी दृष्टि-विशुद्धि एव काइक्षावितरण-विशुद्धि के काल मे ही इन दृष्टि एव विचिकित्सा-क्लेशों को दुर्वल एवं कुछ कुछ प्रहाण के योग्य कर देता है। अत. स्रोतापत्तिमार्ग के क्षण मे इन दृष्टि एवं विचिकित्सा नामक क्लेशों का वह अशेप प्रहाण कर देता है।

स्रोतापन्न की सन्तान में विद्यमान अविद्या, तृष्णा आदि समार-मूल-धर्मी में अपाय प्राप्त कराने की णक्ति नहीं होती, अत स्रोतापन्न होने से पहले किए हुए अपायगमनीय अकुशल कर्म भी अविद्या, तृष्णा आदि ससार-मूल-क्लेण धर्मी का सहयोग न मिलने से अपाय प्राप्त कराने में समर्थ नहीं होते।

स्रोतापन्न होने के अनन्तर अधिक से अधिक सात भव तक ही प्रतिसन्धि (जन्म) होने की अविधि है। सात बार प्रतिसन्धि (जन्म) होने के अनन्तर वह एकान्त-न्प से (निश्चय से) अर्हत् होता है, तव उसका अप्टम भव कदापि नहीं हो सकता।

- (२) सकदागामी जब पुद्गल सक्नदागामी हैंहोता है, तो वह राग, हें एव मोह धर्मों को दुर्वल कर देता है। अर्थात् नृथग्जनों भी भाति सक्नदागामी पुद्गल की सन्तान में राग, हेंप, मोह पुन पुन उत्पन्न नहीं होते। यदि वे कदाचित् उत्पन्न होते भी है, तो तीक्ष्ण नहीं होते। सकदागामी को केवल एक वार प्रतिसन्धि (जन्म) होता है।
- (३) अनागायी इस कामभूमि मे प्रतिसन्धि लेकर स्वभावत पुन इस काम-भूमि मे न आनेवाला पुद्गल 'अनागामी' कहलाता है।

अनागामी काम, राग एव व्यापाद नामक क्लेगों का अशेप प्रहाण कर देता है, अत उसकी सन्तान में काम-तृष्णा का लेग भी न होने के कारण उसके लिये पुन इस काम-भूमि में आने का प्रश्न ही नहीं उठता। क्ष्प-राग एव अरूप-राग का प्रहाण न कर सकने के कारण वह रूप या अरूप भूमि में प्रतिसन्धि ले सकता है।

(४) अर्हत् — योगी नीचे के मार्गो (सोतापन्न, सकदानामी, अनागामी) द्वारा जिन क्लेगो का प्रहाण करने में असमर्थ रहता है, अर्हत् पुदगल उन सभी अविण्टि क्लेगो का सर्वथा प्रहाण कर देता है। दस क्लेग-धर्मों में से रूप-राग एवं अरूप-राग नामक लोभ का एकदेश, दृष्टिगत-विप्रयुक्त और औद्धत्य-सहगत चित्तो में सम्प्रयुक्त मोह का एकदेश, नान, स्त्यान, औद्धत्य, आर्हीक्य एवं अनपनाष्य नामक वलेग तथा नौ सयोजनो में से रूप-राग, अरूप-राग, मान, औद्धत्य एवं अविद्या नामक पाच उर्ध्वभागीय सयोजन, इनका नीचे के मार्गो द्वारा प्रहाण नहीं किया जा सकता। इन क्लेग एवं सयोजन धर्मों का केवल अर्हत्-मार्ग द्वारा ही अनवजेप (सर्वथा) प्रहाण किया जा सकता है।

समापत्ति भेद

फल-समापत्ति — ध्यान, फल एव निरोध धर्माकी नम्यक् प्राप्ति ही कमण. ध्यान-समापत्ति, फल-समापत्ति एवं निरोध-समापत्ति कहलाती है । (समापति याने प्राप्ति)

फल-समापत्ति का समावर्जन करते समय सभी आर्य-पुद्गल स्वसम्बद्ध फल

का ही समावर्जन कर सकते हैं। जैसे, स्रोतापन्न पुद्गल स्रोतपत्ति-फल का ही समा-वर्जन कर सकता है, अन्य का नही।

फल-समापत्ति में समाहित योगी जब तक उस समापत्ति से उठता नहीं, तब तक फलचित्त ही पुन पुन. निरन्तर प्रवृत्त होते रहते हैं। जब सडकित्पत काल पूर्ण हो जाता है, तब फलचित्त-सन्तिति का निरोध होकर भवडगिचित्त का उत्पाद होता है। इस प्रकार फलचित्त-सन्तिति का रक जाना ही 'समापत्ति से उठना' कहलाता है।

निरोध-समापत्ति — निरोध-समापत्ति का समावर्जन करना, सभी आर्थ-पुद्गलों का विषय नहीं है। आठ समापत्तियों के लाभी अनागामी एवं अर्हत् पुद्गले ही उसका समावर्जन कर सकते है। क्योंकि अनागामी एवं अर्हत् पुद्गलों की समाधि परिपूर्ण हो चुकी रहती है। अत निरोध-समापत्ति का समावर्जन ये ही कर सकते है।

वुद्धणासन मे प्रतिपत्ति (पटिपत्ति) – रस के आस्वादन-रूप ध्यान, मार्ग एवं फल को चाहने वाले पुद्गलो को उपर्युवत ऋम से शमथ एव विपश्यना नामक उत्तम भावनाद्वय का उत्पाद करना चाहिए।

शम य और विपश्यना, ये दो उत्तम भावनाए है। परियत्ति और प्रतिपत्ति के भेद से वुद्धशासन द्विधा विभक्त है। उनमे वुद्धवचनो का अध्ययन 'परियत्ति 'है। शील आदि का विशोधन करके उपर्युक्त सात विशुद्धियों के क्रम से अहत्त्व-प्राप्ति के लिए विपश्यना करना 'प्रतिपत्ति 'है। वुद्धशासन में इस प्रतिपत्ति के अमृतमय रस का आस्वादन करने के इच्छुक पुद्गलों को उपर्युक्त दोनों भावनाओं का उत्पाद करना चाहिये।



अध्याय २९

निब्बान

" निव्वान पन लोकुत्तरसद्धवात चतुमग्गजाणेन सच्छिकातव्व मग्गफलान-मारमणभूत वानसद्धवाताय तण्हाय निक्खन्तत्ता 'निव्वान 'ति पवुच्चत्ति । "

अर्थात, 'लोकोत्तर' नामक, चार मार्ग-ज्ञान द्वारा साक्षात् करने योग्य तथा मार्ग एव फल का आलम्बनभृत निर्वाण 'वान 'नामक तृष्णा से निर्गत होने के कारण 'निर्वाण 'कहा जाता है।"

इस पाठ से मार्ग-ज्ञान-प्राप्त आर्थ-पुद्गल ही निर्वाण-धर्म का साक्षात् कर सकते है, यह दिखलाया है।

' मार्ग एव फल ' को अप्राप्त पुद्गल निर्वाण का साक्षात्कार नही कर सकते।

निव्वान शब्द में वान 'शब्द का अर्थ 'तृष्णा' है। 'वान 'यह जोडने वाला धर्म है। इसके द्वारा एक भव का दूसरे भव से योग होता है। जब तक इस 'वान ' नामक तृष्णा का अन्त नहीं होता, तब तक निर्वाण असम्भव है। 'नि 'शब्द का अर्थ निस्सरण है, अर्थात् वान से निर्गत धर्म ही निर्वाण है।

निर्वाण का स्वरूप — भव से भव को जोड़ने अर्थात् ससार-रूपी ताना-वाना वुनने के कारण तृष्णा को 'वान ' कहते हैं। उस 'वान ' (तृष्णा) से निष्कान्त (निर्गत) होने के कारण 'निर्वाण ' यह नाम सार्थक होता है। निर्वाण को ही अमृत, असस्कृत एव परमसुख भी कहते है।

" यदिद सव्यसङखारसमथो सव्वृपधिपटिनिस्सग्गो तण्हवखयो विरागो निरोधो निव्वान।"

यह निर्वाण शान्ति-लक्षण है। अच्युति इसका रस है अथवा आश्वास (उपशम) करना इसका रस है। अनिमित्तता या निष्प्रपञ्चता इसका प्रत्युपस्थान है। अर्थात्, इसका कोई निमित्त (संस्थान) नहीं है अथवा यह सर्व प्रपञ्चों से शून्य है, ऐसा योगी के ज्ञान में प्रतिभासित होता है।

निर्वाण परमार्थतः स्वभावभूत एक धर्म है। मार्ग द्वारा निर्वाण प्राप्तव्य होने से 'असाधारण' है। मार्ग द्वारा वह प्राप्तव्यमात है, उत्पादनीय नहीं, अत. पूर्वा कोटि न होने से 'अप्रभव' है। उत्पाद न होने से 'अजरामरण' (अजर-अमर) है। उत्पाद, स्थिति, भड़ग न होने से 'नित्य 'है। रूप-रवभाव का अभाव होने से 'अरूप 'है तथा सर्व प्रपञ्चो से अतीत होने से 'निष्प्रपञ्च 'है।

निर्वाण स्वभाव से एक प्रकार का होने पर भी कारणपर्याय से सोपधिणेप निर्वाणधातु एव अनुपिधणेप निर्वाणधातु, इस प्रकार द्विविध होता है। तथा ण्न्यता-निर्वाण, अनिमित्त-निर्वाण, अप्रणिहित निर्वाण, इसप्रकार आकार-भेट से निर्वाण विविध होता है।

मार्ग द्वारा क्लेशो का सर्वथा प्रहाण हो जाने पर आर्थ-पृद्गलो की सन्तान में केवल विपाकविज्ञान एवं कर्मज-रूप ही अविणिष्ट रह जाते हैं। अत इन्हें उपादिसेस कहते हैं, अथवा अर्हतों के पञ्चस्कन्ध ही 'उपादिसेस हैं। जो निर्वाणधातु 'उपादिसेस हैं, अर्थात्, क्लेश से रहित विपाकविज्ञान एवं कर्मज-रूपों के साथ प्रवृत्त होती है, वह 'सोपिधिणेप' निर्वाण-धातु है।

जब परिनिर्वाण होता है, तब विपाक-विज्ञान एव कर्मज-रूप भी अविणिष्ट नहीं रहते। जिस निर्वाण-धातु के साथ विपाक-विज्ञान एव कर्मज-रूप भी नहीं है, उसे 'अनुपिधशेप' निर्वाण-धातु कहते है।

सुञ्जतं — निर्वाण राग, हेप एवं मोह के साथ रूपस्कन्ध एवं नामस्कन्ध से णून्य होता है। इस तरह, राग, हेप एवं मोह के साथ सभी नाम-रूप धर्मों के णून्यताकार का लक्ष्य कर के ' शून्यता निर्वाण ' कहा जाता है।

अनिमित्तं — 'निमित्त ' शव्द लम्बाई चीडाई आदि सस्थान के अर्थ मे प्रयुवत होता है। रूपस्कन्ध रूपकलापों के पिण्ड के रूप मे विभिन्न प्रकार के मस्थान (आकार) वाला होता है। नामस्कन्ध सस्थान के रूप मे न होने पर भी सस्थान की तरह प्रति-भासित होता है। निर्वाण इसतरह के संस्थान वाला नहो है। इसलिए इमे 'अनिमित्त निर्वाण ' कहा जाता है।

अप्पणिहितं — 'प्रणिहित ' णव्द 'प्रार्थित' अर्थ मे होता है। यह 'प्रणिहित ' णव्द 'प्रणिधि ' का पर्यायवाची है। निर्वाण तृष्णा-स्वभाव से प्रार्थना करने योग्य नही है तथा निर्वाण मे प्रार्थना करने वाली तृष्णा भी नहीं है। इस प्रकार, तृष्णा द्वारा अप्रणिहित तथा प्रार्थना करने वाली तृष्णा के अभावाकार का लक्ष्य करके 'अप्रणिहित निर्वाण ' कहा जाना है।

तीसरा आर्यसत्य 'दु खनिरोध ं का माक्षात्कार निर्वाण है। चूकि उसे पाकर तृष्णा अलग होकर निरुद्ध हो जाती है, इसलिए विराग और निरोध कहा जाता है।

निर्वाण के शान्त-सुख-स्वभाव का पुन पुन स्मरण करना 'उपक्रमानुस्मृति '

निर्वाण चित्त, चैतसिक एव रूप नामक परमार्थ-धर्मो से पृथक् परमार्थ-धर्म है। अत नाम-रूप सस्कारो से सर्वथा असम्बद्ध होने के कारण, वह नामविशेष एव रूपविशेष नहीं हो सकता।

"अज्झत्ता धम्मा, विहद्धा धम्मा"। निर्वाण 'विहद्धा 'धर्म मे परिगणित है, अत यह स्कन्ध के अन्तर्गत रहने वाला अमृत की तरह कोई अविनाणी नित्य धर्म नहीं हो सकता। निर्वाण पुद्गल एव सत्त्व की तरह कोई वेदक (ज्ञाता) धर्म भी नहीं है और न रूप, णव्द आदि आलम्बनों की तरह 'वेदियतव्य 'धर्म ही है। अतः निर्वाण मे वेदियतव्य सुख नहीं है, किन्तु वेदियतव्य सुख से कोटिगुणा अधिक णान्ति-सुख एकान्तरूप (निश्चयरूप) से होता है।

हमारे नित्य के अनुभव में आने वाला वेदियत मुख (जिसे हम मुख कहते हैं, वह) अनुभव (भोग) के अनन्तर व्ययणील एव भड़गुर-स्वभाव होता है। उसके विनाण के अनन्तर हमें फिर नये मुखों की प्राप्ति के लिए इतना अधिक आयास (प्रयास) करना पड़ता है कि वह आयास-रूप दु ख, उस आयास से लब्ध मुख से कहीं अधिक होता है। इतने आयास से लब्ध मुख से भी जब सन्तुष्टि नहीं होती, तो पुद्गल उसे पुन पुन या अधिक परिमाण में प्राप्त करने के लिए पापाचरण तक करने में प्रवृत्त हो जाते है। उस मिथ्याचरण के फलस्वरूप वे अपायभूमि में उत्पन्न होते हैं और निरन्तर इस भवचक में भ्रमण करते रहते हैं। इस मिथ्या मुख की मृगमरी-चिका में पड़ कर मनुष्य की दणा कहा तक पहुच जाती है, इसका स्वय ही विचार किया जा सकता है।

इस वेदयित सुख से सर्वथा अमिश्रित यह निर्वाण 'नाम-रूप'सस्कार-धर्मों का निरोधस्थान होने से उपणम-स्वभाव वाला धर्म है।

अनागामी एव अर्हत् आयं-पुद्गल नाम-रूप-स्कन्धो को अत्यधिक भारस्वरूप समझ कर उनसे विरत होने के लिए निरोध-समापत्ति मे पर्यापन्न होते हैं। उस समापत्ति-काल मे वेदियत (किसी भी प्रकार के अनुभव) कर्म विलकुल नहीं होते। और चित्त-चैतिसक नामक नाम-धर्मों का एवं कुछ रूप-धर्मों का नया उत्पाद सर्वथा नहीं होता। इस प्रकार नाम-धर्मों एवकुछ रूप-धर्मों के निरोध से उपणम-रूप णान्तिमुख को महान् सुख सगझ कर उसे प्राप्त करने के लिए पुद्गल इस समापत्ति का आश्रयण करते हैं।

सब से ऊपर की भूमि में रहने वाले अरूपी ब्रह्मा की सन्तान में भी केवल थोडें से नाम-धर्म ही होते हैं, किन्तु जब वह अर्हत् हो जाता है, तब उसकी सन्तान में केवल कुल बारह चित्त रहते हैं। उनमें भी एक बार एक चित्त ही होता है। केवल एक ही चित्त होने से तथा अन्य नाम-रूप-धर्मों का निरोध हो जाने से उसे अत्यन्त णान्ति का अनुभव होता है। इस एक चित्त का भी निरोध हो जाने पर उसे सर्वदा के लिए नाम-रूप धर्मों से सर्वथा विमुक्त उपशमरूप निर्वाण-धातु का लाभ होता है। यह शान्ति-सुखस्वरूप निर्वाण-धातु सर्वसाधारण कोई एक धर्म नही है. अपितु पुद्गल-भेद से उसका स्वरूप पृथक् पृथक् है। अर्थात्, निर्वाण एक नही, अपितु पुद्गल भेद से अनेक है। जब फल-समापत्ति का आवर्जन करते हैं, तब उस निर्वाण-धातु का आलम्बन कर के विहार करना भी अत्यन्त शान्तिकर होता है। 'थेरगाथा, थेरीगाथा' के स्थविर एव स्थविराए सब अर्हत् पुद्गल है। उन्होंने निर्वाण का आलम्बन करके होने वाले उपणमरूप सुख का इसी जन्म मे साक्षात्कार किया है। इसीलिए, परिनिर्वाण से पहले नाम एव रूप-धर्मों का परित्याग करके सर्वदा के लिए निर्वाण प्राप्त करते समय उन्हे अत्यधिक उल्लास होता है और उस समय वे उदान-गाथाओं का गान करते है। हमे भी उन वचनो पर विश्वास करके उपणम-स्वभाव उस निर्वाण के गुणों का आलम्बन कर के उसे प्राप्त करने का प्रयत्न करना चाहिए।

निर्वाण के स्वरूप के विषय मे नाना प्रकार की विष्रतिपत्तियाँ है। कुछ लोग निर्वाण को रूपविणेप एव नामविणेप कहते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि नाम-रूपात्मक स्कन्ध के भीतर अमृत की तरह एक नित्य-धमं विराजमान है, जो नाम-रूप के निरुद्ध होने पर भी अविणप्ट रहता है। उस नित्य, अजर, अमर, अविनाणी के रूप में विद्यमान रहना ही 'निर्वाण ' है। कुछेक का मत हे कि निर्वाण की अवस्था मेयदि नाम-रूप-धर्म न रहेगे, तो उस अवस्था मे मुख का अनुभव भी कैसे होगा डत्यादि। लोग इस प्रकार निर्वाण के स्वरूप का जैसे मन मे आता है, वैसा प्रतिपादन करते है, क्योंकि उन्हें अनुभूति नहीं है, केवल अनुमान ही है।

जैसे किसी आलम्बन को प्राप्त करने वाले किसी पुद्गल को उस आलम्बन के विषय मे यथाभूत ज्ञान होता है, उसी तरह, निर्वाण को प्राप्त आयं ही निर्वाण के स्वरूप का यथाभूत ज्ञान कर सकते है तथा प्रामाणिक हप से प्रतिपादन कर सकते है। सामान्य पुद्गल उस गम्भीर निर्वाण को यथार्थ रूप से नही जान सकते। वे अनुमान से उसके स्वरूप का कुछ भी प्रतिपादन करते है।

निर्वाण अतीत, अनागत, प्रत्युत्पन्न तीनो कालो से विमुक्त है। उसके अज्झत्त-वहिद्धा (अध्यात्म-वाह्य) ये दो भेद नहीं किये जा सकते, वह केवल वाह्य है। निर्वाण के ओळारिक एवं सुखुम भेद भी नहीं हो सकते। वह केवल सुखुम (सूक्ष्म) है। दूरे एव सन्तिके ये दो भेद भी नहीं हो सकते, वह केवल 'दूरे 'होता है। इस प्रकार, सम्बद्ध स्थानों में दो-दो न होकर वह केवल एक ही होता है।

वुद्ध की शिक्षा का एकमात रस 'निर्वाण' है।

अध्याय ३०

बोधिपक्षीय धर्म

चार आर्यसत्यों को जानने वाले मार्गज्ञान को 'बोधि 'कहते हैं। चार आर्य-सत्यों को जानने वाले मार्गज्ञान के पक्ष को 'बोधिपक्ष 'कहते हैं। अर्थात्, मार्गज्ञान के पक्ष में सम्प्रयुक्त धर्म 'बोधिपक्ष धर्म 'है। मार्गज्ञान के पक्ष में उत्पन्न धर्मों को 'बोधिपक्षीय धर्म 'कहते हैं। अर्थात्, मार्गज्ञान के पक्ष में उत्पन्न होकर मार्गज्ञान के फल को धारण करने वाले धर्म बोधिपक्षीय है। अत, मार्गज्ञान के उपकारक महाकुश्चल, महाकिया एवं अर्पणाजवन से सम्प्रयुक्त धर्मों को ही 'बोधिपक्षीय धर्म ' कहते हैं।

इसमे ३७ धर्म है। चार स्मृतिप्रस्थान, चार सम्यक्-प्रधान, चार ऋद्विपाद, पाच इन्द्रिय, पाच वल, सात वोध्यड्ग, आर्य-अप्टाड्गिकमार्ग, इसतरह वोधिपक्षीय कुल सैतीस धर्म है।

चार स्मृति-प्रस्थान (सितपट्ठान) — उन उन आलम्बनो मे घुस कर, प्रवेश करके जानने से उपस्थान है। स्मृति ही उपस्थान है। इसिलए स्मृति-प्रस्थान कहा जाता है। काय, वेदना, चित्त और धर्मो मे अशुभ, दु.ख, अनित्य और अनात्म के आकार से ग्रहण करने और शुभ, सुख, नित्य, आत्मसज्ञा के प्रहाण-कृत्य को सिद्ध करने के अनुसार इसकी प्रवर्ति से चार प्रकार का भेट होता है। इसिलए चार स्मृति-प्रस्थान कहे है कायानुपश्यना—स्मृतिप्रस्थान, वेदनानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान, चित्ता-नुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान तथा धर्मानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान।

सम्यक्ष्रधान (सम्मण्धान) — सम्यक् प्रधान चार है : (१) उत्पन्न पाप-धर्मों के प्रहाण के लिए व्यायाम (२) अनुत्पन्न पाप-धर्मों के अनुत्पाद के लिए व्यायाम (३) अनुत्पन्न कुशल-धर्मों के उत्पाद के लिए व्यायाम (४) उत्पन्न कुशल-धर्मों के पुन पुन उत्पाद के लिए व्यायाम।

इसमे प्रयत्न करते है, इसलिए 'प्रधान' है। सम्यक् रूप से इसमे प्रयत्न करते है, इसलिए सम्यक् प्रधान है।

चार ऋद्विपाद (इद्विपाद) — ऋद्विपाद चार है छन्द-ऋद्विपाद, वीर्य-ऋद्विपाद, चित्त-ऋद्विपाद तथा मीमासा-ऋद्विपाद।

२८६ विपश्यना साधना

सिद्ध होने के अर्थ से 'ऋदिं 'है। ध्यान, मार्ग एव फल की प्राप्ति का प्रयत्न किया जाने पर उन ध्यान, मार्ग एव फल की सिद्धि (प्राप्ति) को 'ऋदिं 'कहते है। उन ध्यान, मार्ग एव फल की प्राप्ति के पादक छन्द, वीर्य, चित्त एव प्रज्ञा को 'ऋदि-पाद 'कहते है।

यदि भिक्ष छन्द के सहारे समाधि को प्राप्त करता है, चित्त की एकाग्रता को पाता है, तो यह छन्द-समाधि कही जाती है।

इन्द्रिय और बल — अश्रद्धा, आलस्य, प्रमाद, विक्षेप, समोह के पछाडने से, पछाडना कहलाने वाले अधिपति के अर्थ से 'इन्द्रिय 'है। और अश्रद्धा, आदि से नहीं पछाडे जाने से अविचलित होने के अर्थ से 'वल 'है। जो धर्म अधिपत्य को सम्पन्न करते है, वे 'इन्द्रिय 'है। इन्द्रियाँ पाच है — श्रद्धेन्द्रिय, वीर्येन्द्रिय, स्मृतिन्द्रिय, समाधिन्द्रिय तथा प्रज्ञैन्द्रिय। वल भी पाँच हे — श्रद्धावल, वीर्यवल, स्मृतिवल, समाधिवल तथा प्रज्ञावल

बोध्यद्भग (बोज्झद्भग) — जिस धर्मसमूह द्वारा आर्यसत्य जाने जाते है, उन्हें 'वोधि' कहते हैं। वोधि के अद्भग को 'वोध्यद्भग' कहते हैं। योगी के चार आर्य-सत्यों से सम्बद्ध ज्ञान के कारणभूत स्मृति, प्रज्ञा आदि वोध्यद्भग-धर्मसमूह को 'वोधि' कहते हैं और उस समूह के प्रत्येक अवयव को 'वोध्यद्भग' कहते हैं। वोध्यद्भग सात है—स्मृति-बोध्यद्भग, धर्मविचय-वोध्यद्भग, वीर्य-बोध्यद्भग, प्रीति-बोध्यद्भग, प्रश्रव्धि-वोध्यद्भग, समाधि-वोध्यद्भग तथा उपेक्षा-वोध्यद्भग।

धर्मविचय-प्रज्ञा चैतसिक है। काय-प्रश्रद्धि एव चित्त-प्रश्रद्धि चैतसिक प्रश्रि है। समाधि एकाग्रता-चैतसिक है। उपेक्षा तत्न-मध्यस्थता-चैतसिक है। गेष अपने नाम से स्पप्ट है।

मार्गाइन — निर्वाण तक पहुचाने के अर्थ से आर्य-अष्टाङिगक मार्ग के आठ अङ्ग है।

इसतरह, वोधिपक्षीय धर्म कुल सैनीस है। उनका स्मृतिप्रस्थान, सम्यक्-प्रधान, ऋद्विपाद, इन्द्रिय, वल, बोध्यड्ग एव मार्गाड्ग नामो से, सात प्रकार से विभाजन करके यहा वर्णन किया गया है।

अघ्याय ३१

पारमिताओं की साधना

किसी पूर्वजन्म मे वोधिसत्त्व सुमेध नामक तापस थे। उस काल मे दीपकर बुद्ध थे। दीपकर के समीप सुमेध ने बुद्धत्व की प्रार्थना की और ऐसा दृढ विचार प्रकट किया कि इसके प्रयास मे मै अपना जीवन भी परित्याग करने को उद्यत हू। भगवान दीपकर ने सुमेध के भूत-भविष्य को जान कर 'तुम एक दिन अवश्य बुद्ध होगे' ऐसा कहा। आगे, तापस सुमेध ही गौतम बुद्ध हुए।

बुद्धत्व की आकाक्षा की सफलता के लिए मुमेध बुद्धकारक धर्मों का अन्वेपण करने लगे और उन्होंने महान उत्साह प्रदिश्चित किया। अन्वेषण करने से दस पारि-मिताएँ, प्रकट हुई, जिनका आसेवन पूर्वकाल में वोधिसत्वों ने किया था। इन्हीं के ग्रहण से उन्हें बुद्धत्व की प्राप्ति हुई। 'पारिमता का' अर्थ हे 'पूर्णता'।इसे पालि में 'पारिमी' कहते हैं। पारिमी याने पार लगाने वाली, अर्थात् गुणों की पराकाप्ठा। दस पारिमताएँ

- (१) निष्कमण—पालि मे 'नेक्खम्म' कहते हैं। अर्थ है घर छोडना। ससार का त्याग करना।
 - (२) अधिष्ठान--पालि मे 'अधिट्ठान 'कहते है। अर्थ है- दृढनिज्वय,
- (३) दान—पालि मे भी 'दान' कहते हैं। वह दान जिससे किमी भी वदले की प्राप्ति की भावना न हो और दान-फल का भी परित्याग हो।
 - (४) शील--पालि मे 'सील' कहते हैं। अर्थ है सदाचार।
- (५) क्षान्ति—पालि मे 'खन्ति' कहते है। अर्थ है कितना भी अपकार किया गया हो, तो भी चित्त की अकोपनता रहे, अर्थात् सहिष्णुता भाव।
- (६) वीर्य--पालि मे 'विरिय' कहते है। अर्थ है परिश्रम, पुरुपार्थ कुणलोत्साह।
- (७) ध्यान—पालि मे 'झान' कहते हैं। इसको 'सत्य' भी कहा है। पालि मे 'सच्च' कहते हैं। अर्थ है—सम्यक् ममाधि, स्थूल सच्चाई से लेकर मध्मतम सच्चाई को अपनी अनुभूति से जानना और उसके परे इन्द्रियातीत, लोकातीत 'सत्य' का, 'निर्वाण' का साक्षात्कार करना।

- (८) प्रज्ञा—पालि मे 'पञ्जा' कहते है। अर्थ है-यथाभूत ज्ञानदर्णन याने अपने अनुभृति से अनित्य, दुख एवं अनात्म इन लक्षणों के साथ जानना।
- (९) मैद्री—पालि में भेत्ता कहते है। अर्थ है ब्रह्मविहार। सत्वों के प्रति अहित और हित में समभाव रख कर मैद्री, करुणा, मुदिता का भाव पुष्ट करना।
- (१०) उपेक्षा—पालि में 'उपेक्खा' कहते हैं। अर्थे है जैसी भी स्थिति, सुख की या दु.ख की उत्पन्न होती हो, प्रत्येक स्थिति में समता-भाव रखना।

इन दस पारिमताओं में छः पारिमताएँ प्रमुख है-(१) दान (२) शील (३) क्षान्ति (४) वीर्य (५) ध्यान (६) प्रज्ञा । इन पट्-पारिमताओं में भी 'प्रज्ञा' पारिमता का विजेष प्रावान्य हैं । प्रज्ञा पारिमता यथार्थ प्रज्ञान को कहते हैं । प्रज्ञा के विना पुनर्भव का अन्त नहीं होता । प्रज्ञा की प्राप्ति के लिये ही अन्य पारिमताओं की शिक्षा कहीं गयी है । प्रज्ञा द्वारा परिशोधित होने पर ही दान, शील आदि पूर्णताओं की प्राप्ति होती है । प्रज्ञा-रहित शेष पारिमताएं लौकिक कहलाती हैं ।

जव पंच-पारिमताएं प्रज्ञा-पारिमता से समन्वागत होती है, तभी उसको लोकोत्तर मंज्ञा प्राप्त होती है। प्रज्ञा की प्रधानता होते हुए भी अन्य पारिमताओं का ग्रहण नितान्त आवश्यक है। सम्बोधि की प्राप्ति में दान प्रथम आलम्बन है, गील द्वितीय आलम्बन है। दान, शील की अनुपालना क्षान्ति द्वारा होती है। दानादि वितय पुण्य-मम्भार, वीयं (कुशलोत्साह) के विना नहीं हो सकता। और विना ध्यान (चित्त की एकाग्रता) के प्रज्ञा का प्रादुभाव नहीं होता, क्योंकि समाहित चित्त होने से ही यथाभृत परिज्ञान होता है, जिससे सब आवरणों की अत्यन्त हानि होती है।

दान पारिमता – सभी वस्तुओं का, सब जीवों के लिए दान और दान-फल काभी परित्याग दान-पारिमता है। किसी भी दान के बदले मे प्राप्ति की भावना न रखते हुए दिया गया दान ही गुद्ध दान है। इस माध्यम से बोधिसत्त्व आत्मभाव का उत्सर्ग करता है। वह सर्वभोग्य वस्तुओं का परित्याग करता है तथा अतीत, वर्तमान और अनागत काल के कुगल मूल का भी परित्याग करता है। सब प्राणियों की अर्थसिद्धि के लिए अपना सर्वस्व दान करके बोधिसत्व इस पारिमता को पुष्ट करता है। सांसा-रिक दु.ख का मूल - परिग्रह है, अत अपरिग्रह द्वारा ही भव-दु.ख से विमुक्ति मिलती है।

इस प्रकार आत्मभाव आदि का उत्सर्ग कर, अनाय सत्त्वो पर दया कर, स्वय दु ख उठाते हुए दूसरो के दु ख का विनाण करने के अभिप्राय से वह वुद्धत्व ही को उपाय टहरा-कर, वुद्धत्व के लिए वद्ध-परिकर हो जाता है और अन्य पारमिताओं का ग्रहण एवं संग्रह करता है। शील पारिमता — कल्याणिमद्र के अपिरत्याग से मनुष्य दुर्गित मे नही पडता, कल्याणिमद्र प्रमाद-स्थान से निवारण करता है। क्या करणीय है और क्या अकरणीय है, इसका ज्ञान शिक्षा की रक्षा से होता है और विहित कर्म करने से तथा प्रतिपिद्ध के न करने से नरकादि विनिपाल-गमन से रक्षा होती है।

आत्म-भावादि की रक्षा शिक्षा की रक्षा से होती है। शिक्षा की रक्षा चित्त की रक्षा में होती है। चित्त चलायमान है, इसलिये यदि इसको स्वायत्त न किया जायगा तो शिक्षा की स्थिरता नष्ट हो जायगी। भय और दुख का कारण चित्त ही है। चित्त द्वारा ही, अर्थात् मानसकर्म द्वारा ही वाक्-कर्म और काय-कर्म की उत्पत्ति होती है। अन वाक्-काय-कर्म का चित्त समुत्यापक है। चित्त ही अति-विचित्र सत्त्व-लोक की रचना करता है, इसलिए चित्त को वश में करना अत्यन्त आवश्यक है। जिसका चित्त पार से निवृत्त है, उसके लिए भय का कोई कारण नहीं है। जिसका चित्त स्वायत्त है, उसके मुख की हानि नहीं होती। पापचित्त में कोई अधिक भयानक वस्तु नहीं है।

जील याने प्राणातिपात आदि सब गहित कार्यों से चित्त की विरित होती है। विरित-चित्तता ही जील है।

इसी प्रकार, क्षान्ति पारिमता का अर्थ है — दूसरे के द्वारा अपकार होते हुए भी चित्त की अकोपनता रहे। गतु गगन के समान अपर्यन्त हे। उनको मारना अगक्य है, परतु उपाय द्वारा यह गवर है। उनके अपकार को न गिनना ही उपाय है। क्षोधादि से चित्त की निवृत्ति होने से उनकी मृत्यु हो जाती है। वीर्य-पारिमता का लक्षण कुशलोत्साह है। यह स्पष्टहपेण चित्त ही है। घ्यान-पारिमता का लक्षण चित्त- एकाग्रता है। इसलिए इसको चित्त से पृथक् नहीं बताया जा सकता। प्रज्ञा तो निविवादहप से चित्त ही है।

शतु-प्रभृति जो बाह्य-भाव है, उनका निवारण करना जक्य नहीं है। वित्त के निवारण से ही कार्य-सिद्धि होती है। अत बोधिसत्त्व अपकार-क्रिया से अपने चित्त का निवारण करते है। कण्टकादि से रक्षा करने के लिए पृथ्वी को चर्म से अच्छादिन करना यद्यपि उचित है, परतु यह सम्भन नहीं है, क्योंकि इतना चर्म कहा से मिलेगा? गदि मिले तो भी आच्छादन असम्भन है। अपिनु अपने पैर को ढकने से कण्टकादि ते रक्षा सभन है; इसी प्रकार, अनन्त बाह्य-भानो का निवारण एक चित्त के निवारण से ही हो जाता है।

ित्रा की रक्षा के लिए 'स्मृति ' और 'सम्प्रजन्य ' की रक्षा आवश्यक है। स्मृति का अर्थ है – हरक्षण की सावधानी। स्मृति से क्लेशो का प्रादुर्भाव नहीं होता। स्मृति से ही नुरक्षित होकर मनुष्य कुमार्ग में पैर नहीं रखता। स्मृति उस द्वारपाल की तरह है जो अबुशल को अवकाश नहीं देती।

सम्प्रजन्य का अर्थ है समताभाव से, प्रतिक्रिया किए विना हुआ प्रत्यवेक्षण। काय और चित्त की अवस्था का प्रत्यवेक्षण करना, यथाभूत दर्शन करना है। खाते-पीते, सोते-जागते, उठते-वैठते हर समय काय और चित्त का निरीक्षण अभीष्ट है।

स्मृति तीत्र आदर से ही उत्पन्न होती है। तीत्र आदर शमथ-भावना से ही होता है। 'शमथ' चित्त की समाहितता, शान्ति है। समाहित चित्त होने से ही यथाभूत दर्शन होता है। यथाभूत दर्शन से ही सत्त्वों के प्रति महाकरणा उत्पन्न होती है। वोधिसत्त्व की इच्छा होती है कि मैं सब सत्त्वों को भी यथाभूत परिज्ञान कराऊ। इस प्रकार, वह शील, चित्त और प्रज्ञा की परिपूर्ण शिक्षा प्राप्त कर सम्यक्-सम्बोधि प्राप्त करता है। वह शील मे सुप्रतिष्ठित होता है और विना विचलित हुए, विना शिथिलता के पारिमताओं की पूर्णता के लिए यत्नवान होता है। यह जान कर कि शम से अपना और परायों का कल्याण होगा, अनन्त दु खो का समितित्रमण और अनन्त लौकिक तथा लोकोत्तर सुख-सम्पत्ति की प्राप्ति होगी; वोधिसत्त्व को शम की आकाक्षा होनी चाहिए। इससे शिक्षा के लिए तीव्र आदर उत्पन्न होता है, जिससे स्मृति उत्पन्न होती है और स्मृति से अनर्थ का परिहार होता है। इसलिए, जो आत्म-भाव की रक्षा करना चाहता है, उसको स्मृति के मूल का अन्वेषण कर नित्य सजग रहना चाहिए। शील से समाधि होती है। जो समाधि चाहता है, उसका शील विश्व होना ही चाहिए और उसको स्मृति तथा सम्प्रजन्य ग्रहण करना ही चाहिए। शीलार्थी को समाधि के एव विपश्यना के लिए यत्नवान रहना चाहिए।

शील, समाधि और विपण्यना द्वारा ही चित्त मे प्रज्ञा का प्रादुर्भाव होता है, जो चित्तणुद्धि की ओर ले जाता है। यही वोधिसत्त्व की शिक्षा है और पुरुषार्थ का यही मृल है। सभी धर्म चित्त-पुर सर है। चित्त का ज्ञान होने पर ही सभी धर्म परिज्ञात होते हैं। चित्त के ही अधीन धर्म है और धर्म के अधीन बोधि है। सभी सत्त्वों को सम्बोधि प्राप्त कराने की शिक्षा अपने चित्त में अधिष्ठित है। इसलिए, चित्त-नगर के परिपालन में सत्व को कुशल होना चाहिए। ईर्प्या, मात्सर्य और शठता के अपनयन से चित्त-नगर का परिशोधन करना चाहिए। सर्वक्लेण और मार (कामदेव) को सेना का विमर्दन कर चित्त-नगर को दुरासाध्य वनाना चाहिए। चित्त-नगर के विस्तार केलिए सब सत्त्वों केप्रति महामैत्री प्रदिश्तित करनी चाहिए। चित्त-नगर की शुद्धि से सभी आवरण नष्ट होते है।

जो निरन्तर विपश्यना द्वारा प्रत्यवेक्षा नहीं करता और जिसमे स्मृति का अभाव है, उसका चित्त चलायमान ही होता है। परतु, स्मृति और सम्प्रजन्य से जिसकी बाह्य चेप्टाओं का निवर्त्तन हो गया है, उसका चित्त इच्छानुसार एक ही आलम्बन में निवद्ध रहता है। इसलिए, स्मृति को मनोद्वार से कभी न हटने दे। यदि प्रमादवण स्मृति अपने उचित स्थान से हट जाय, तो उसको फिर से अपने स्थान पर लौटा कर आरोपण करें। जब चित्त की रक्षा के लिए स्मृति मनोद्वार पर द्वारपाल की तरह अवस्थित होती है, तब सम्प्रजन्य बिना प्रयास से उत्पन्न होता है। अत स्मृति ही सम्प्रजन्य की उत्पत्ति और स्यैर्ग में सहानक है। सन्त्रज्ञ में अगाम सचित कुणल धन भी विलुप्त हो जाता है और मनुष्य दुर्गित को प्राप्त होता है। क्लेश-तस्कर छिद्रान्वेपण में सदैव तत्पर होते हैं, प्रवेश-मार्ग पाकर हमारे कुणल धन का अपहरण करते हैं और सद्गति का नाश करते हैं। इसलिए, विपश्यना द्वारा चित्त की सदा प्रत्यवेक्षा करें और इसकी भी प्रत्यवेक्षा करें कि मन कहा है वह आलम्बन में निबद्ध है, अथवा कहीं अन्यत्न चला गया है?

वोधिसन्व ऐसा प्रयत्न करे, जिससे मन अविरत समाहित हो। अनर्थ-विवर्जन के लिए सदा काष्ठवत रहना चाहिए। जब चित्त मान, मद या कुटिलता से दूषित हो, तब उसको तुरत स्थिर करे। जब चित्त मे अनेक गुणो के अतिशय प्रकाशन की इच्छा प्रकट हो, या दूसरों के छिद्रान्वेषण की आकाक्षा का उदय हो, या दूसरों से कलह करने के लिए चित्त चलायमान हो, तो उस समय मन को वह स्थिर करे। जब मन परार्थ-विमुख और स्वार्थाभिनिविष्ट होकर लाम, सत्कार और कीर्ति का अभिलापी हो, तब विष्ण्यना द्वारा वह मन को काष्ठवत् स्थिर करे। इस प्रकार चित्त की सर्व प्रवृत्तियों का वह निरोध करे और मन को निश्चल रखे। गरीर मे वह अभिनिवेप न रखे। गरीर को वेतनमात देना चाहिए; जैसे, जो भृत्य-कर्म नहीं करता, उसको वस्त्रादि नहीं दिया जाता। मन द्वारा वह गरीर को स्वायत्त करे। जो गरीर के स्वमाव और उपयोग का विचार कर उसको अपने वश मे करता है, वह सदा प्रसन्न रहता है और दूसरों का स्वागत करता है।

जो दूसरों को उपदेश देने में दक्ष है और विना प्रार्थना के ही दूसरों के हित को कामना करता है, उनका वोधिसत्व अपमान न करे और उनका वचन आदर-पूर्वक ग्रहण करें। उसे अपने को सब का णिज्य समझना चाहिए। ईंब्यो-मन का प्रक्षालन करना चाहिए। कुगन कर्म करने वाने को देख कर उनका पुग्नकने सराहे पराये गुणों को श्रवण कर विना परिश्रम किये तुब्धि-मुख का उसे अनुभव होता है। इसमें कुछ व्यय नहीं है और दूसरे को मुख भी मिलता है। पर, दूसरे के गुणों का अभिनन्दन न करने से दुख और देंप ही उत्पन्न होता है।

वोधिसन्व को मितभाषी और स्निग्धभाषी होना चाहिए। किसीसे कर्कश वचन वह न वोले। सदा सब को सरलदृष्टि से देखे। उसेसदा कार्यकुशल होना चाहिए। किसी कार्य मे दूसरे की अपेक्षा वह न करे। सब काम वह स्वय करे।

इसप्रकार, उपाय-कोशल से विहार करता हुआ बोबिसत्व बोबिमार्ग न भ्रष्ट नहीं होता। क्षान्ति पारिमता -- दूसरे के द्वारा अपकार के होते हुए भी चित्त की अकोपनता रहे, इसको 'क्षान्ति' कहते है। सिह्प्णुता-भाव क्षान्ति है।

जिसप्रकार अग्निकण तृणराणि को दग्ध करता है, उसीप्रकार हैप महस्रो कल्प के उपाजित णुभकर्म को तथा बुद्ध-पूजा को नष्ट करता है।

द्वेष के समान अन्य पाप नहीं है और क्षान्ति के समान कोई तप नहीं है। इसलिए क्षान्ति का नाना प्रकार से अभ्यास करना चाहिए। जिसके हृदय में द्वेपानल प्रज्वलित है, उसको णान्ति और सुख कहा ? उसको न नीट आती है और न उसका चित्त मुखी होता है। अत बोधिसत्त्व को द्वेप के परित्याग के लिए यत्नवान होना चाहिए।

क्षान्ति तीन प्रकार की है— (१) दुःखाधिवासना-क्षान्ति (२)परापकारमर्पण-क्षान्ति (३) धर्मनिध्यान-क्षान्ति ।

(१) दु खाधिवासना क्षान्ति वह है, जिसमे अत्यन्त अनिष्ट का आगम होने पर भी दौर्मनस्य न हो। दौर्मनस्य से कोई लाभ नहीं है, वह केवल पुण्य का नाण करता है। अत दौर्मनस्य के प्रतिपक्षरूप 'मुदिता 'की यत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिए। दु ख पडने पर प्रमुदिता-चित्त ही रहना चाहिए। चित्त मे क्षोभ या किसी प्रकार का विकार उत्पन्न नहीं होने देना चाहिए। दौर्मनस्य से कोई लाभ नहीं है, वरं च प्रत्यक्ष हानि है। ऐसा विचार कर वोधिसत्त्व को दौर्मनस्य का परित्याग ही करना चाहिए।

अभ्यास से दुष्कर भी सुकर हो जाता है। सुख अत्यन्त दुर्लभ है, दु ख सदा सुलभ है। दु ख का सर्वदा परिचय मिलता ही रहता है, इसलिए दु ख का अभ्यास किटन नहीं है। यदि कोई यह कहें कि अल्प दु ख तो किसी प्रकार सहा जा सकता है, परतु कर-चरण-णिरच्छेदनादि दु ख अथवा नरकादि का दु ख किस प्रकार सहा जा सकेगा ? ऐसी शड़का ही अनुचित है, वयोकि ऐसी कोई वस्तु नहीं है जो अभ्यास हारा साध्य न हो सके। अल्पतर व्यथा के अभ्यास से महती व्यथा भी सही जा सकती है। अभ्यासवश ही जीवों को दु ख-सुख का ज्ञान होता है। इसलिए, दु ख के उत्पाद के समय सुख-सज्ञा के प्रत्युपस्थान का अभ्यास करने से मुख-संज्ञा का ही प्रवर्तन होता है। इससे सर्वधर्मसुखाकान्त नाम की समाधि का प्रतिलाभ होता है।

क्षुतिपपासा आदि वेदना को और मशक-दश आदि व्यथा को निरर्थक नहीं समझना चाहिए। इन मृदु व्यथाओं के अभ्यास के कारण ही हम महती व्यथा को सहन करने में समर्थ होते है। शीतोष्ण, वृष्टि, वात, मार्गवलेश, व्याधि आदि का दुख सुकुमार-चित्तता के कारण वढता है, इसलिए चित्त को दृढ रखना चाहिए।

कुछ लोग सग्रामभूमि मे अपना रक्त वहता देख कर और भी वीरता दिखलाते है और कुछ ऐसे है कि दूसरे का रुधिर-दर्णन होने से ही मूच्छा को प्राप्त होते है। तो, यह चित्त की दृहता और कायरता के कारण है। इसलिए जो दुखसे पराजित नहीं होता, वही व्यथा को अभिभूत करता है। दु खो मे भी चित्तक्षोभ नही करना चाहिए, क्यों कि वोधिसत्व ने क्रेण-णतुओं से सग्राम छेंड रखा हैं और सग्राम मे व्यथा का होना अनिवार्य है। जो णत्नु के सन्मुख जाकर उसके प्रहारों को अपने वक्ष स्थल पर धारण करते हुए समर-भूमि में विजयी होते है, वे ही सच्चे विजयी और णूर है, शेष तो मृतमारक है।

दु ख का यह भी गुण है कि उससे यौवन-धनादि विषयक मद का भग होता है और मसार के सत्त्वों के प्रति कम्णा, पाप से भय तथा वृद्ध में श्रद्धा उत्पन्न होती है।

पितादि दोपत्वय के प्रति हम कोप नहीं करते, यद्यपि वे व्याधि उत्पन्न कर सब दुखों के हेतू होते हैं। इसका कारण यह समझा जाता है कि वे अचेतन हे कीर वृद्धिपूर्वक दु खदायक नहीं है। इसीप्रकार सचेतन भी कारण वण ही कृपित होते है। पूर्वकर्म के अपराध से कृपिन होकर वे भी दू खदायी होते है। उनका प्रकोप भी कारणाधीन है, इसलिए, उन पर भी कोप नही करना चाहिए । जिस प्रकार पित्ताटि की इच्छा के विना गल उत्पन्न होतः ही है, उसी प्रकार विना इच्छा के कारण-विशेष म भी कोध उत्पन्न होता है। कोई मनुष्य कोध करने के लिए ही इच्छापूर्वक कोध नहीं करता और न क्रोध विचारपूर्वक उत्पन्न होता है। मनुष्य जो पाप या विविध अपराध करता है, वह प्रत्यय-बल से हो करता है। उनकी स्वतन्त्र प्रवृत्ति नहीं होती प्रत्यय-सामग्री को यह चेतना नही रहती कि मै कार्य की उत्पत्ति कर रही ह और कार्य को भी यह चेतना नही रहती कि अमुक प्रत्यय-सामग्री द्वारा मै उत्पन्न हुआ हू। यह जगत प्रत्यय-माल है। सर्वधर्म हेतु-प्रत्यय के अधीन है। अत किसी वस्नु की स्वतन्त्रता सम्भव नहीं है । यदि शब् या मित्र कुछ अपकार करे, तो यह विचार करना चाहिए कि ऐसे ही प्रत्यय-बल से उनकी ऐसी प्रवृत्ति हुई है। अत दुख से सन्तप्त नही होना चाहिए। अपनी इच्छा मात्र से इष्ट-प्राप्ति और अभिष्ट-हानि नहीं होती, किसी हेत्वण ही होती है। यदि इच्छामाल से अभिष्ट की सिद्धि होती. तो किसी को दुख ही नही होता, वरोकि दुख कोई नही चाहता, सभी अपना सुख ही चाहते है।

(२) दूसरे के किये हुए अनकार को सहन करना और उनका प्रत्युनकार न करना पराप्रकारमर्पण-क्षान्ति है। प्रमादवग, क्रोयवग अयव। अगन्य-परदारा-धनादि - लिप्सावण सत्त्व अनेकानेक कव्य उठाते हैं, पर्वतादि से गिर कर अयवा विप खाकर आत्महत्या तक कर लेते हैं अयवा पापावरग द्वारा अनना विनाण भी करने हैं। जब क्लेणवण सत्त्व अपने-आपको पीड़ा पहुँचाते हैं, तब पराये के लिए अपकार से विरत कैसे हो सकते हें। अत ये जीव कृमा के पाव है, न कि हें में के। क्लेण से उन्मत्त हो परापकार द्वारा वे आत्मधात में प्रवृत्त होने से दया के पाव हैं। इनके प्रति कोध कैसे उत्पन्न हो सकता है यदि दूसरों के साथ उपद्रव करना वालकों का स्वमाव

है, तो उन पर कोप करना उपयुक्त नहीं है। अग्नि का स्वभाव जलाना है, यदि वह दहन-त्रिया छोड़ दे, तो तत्स्वभावता की हानि का प्रसंग उपस्थित होगा, यह विचार कर कोई अग्नि पर कोप नहीं करता। यदि यह कहा जाय कि सत्त्व दृष्ट स्वभाव के नहीं है वर च सरल स्वभाव के हैं और दोप आगन्तुक है, तब भी उन पर कोप करना अयुक्त होगा। जिस प्रकार धूम से आच्छन्न आकाण के प्रति कोध करना मूर्खता है, क्योंकि आकाण का स्वभाव निर्मल हे, वह प्रकृति से परिणुद्ध है, कट्ता उसका स्वभाव नहीं है। इसी प्रकार, प्रकृतिणुद्ध सत्वो पर आगन्तुक दोप के लिए कोध करना भी मूर्खता है।

कट्ता आकाश का स्वभाव नहीं है, धूम का है। इसलिए करना ही हो तो धूम से द्वेप किया जाय, न कि आकाश से। अतः सत्त्वो पर क्रोध न कर उनके दोपों पर किया जा सकता है। दु ख का जो प्रधान कारण है, उसी पर क्रोध हो सकता है, न कि अप्रधान कारण पर। शरीर पर दण्ड-प्रहार होने से जो दु ख-वेदना होती है, उसका मुक्य कारण दण्ड ही प्रतीत होता है। यदि समझा जाय कि दण्ड दूसरे की प्रेरणा से दु ख-वेदना उत्पन्न करता है, इसमें दण्ड का क्या दोप है, इसलिए दण्ड के प्रेरक से देप करना युवत होगा, तो यह अधिक सम्चित होगा कि दण्ड-प्रेरक के प्रेरक-द्वेप से द्वेप किया जा सकता है।

वोधिसत्व को विचार करना चाहिए कि मैने भी पूर्वजन्म में सत्त्वों को ऐसी पीडा पहुंचाई थी, इसलिए यह युवत है कि ऋण-परिणोधन-न्याय के अनुसार मेरे साथ भी दूसरा अपकार करता है। यहां, अपकारी का शस्त्र और मेरा णरीर, दोनों भी दुख के कारण है। उसने शस्त्र ग्रहण किया है और मैंने णरीर ग्रहण किया है। यदि कारणोपनायक पर कोध करना ही है, तो अपने ऊपर भी कोध करना उचित होगा।

मैं दुख नहीं चाहता, परतु दुख के कारण शरीर में मेरी आसिक्त है; तव इसमें अपराध मेरा है, दूसरे पर कोप करना व्यर्थ है, दूसरा तो सहकारी मान्न है, ऐसा समझना चाहिए। आत्मवध के लिए यदि स्वय मैंने ही शस्त्र ग्रहण किया है, तो दूसरे पर मैं वयो कोप करू ? दूसरा यदि मेरे साथ दुष्ट व्यवहार करता है, और उससे मुझको दुख उत्पन्न होता है, तो उसमें भी मेरा कर्म ही हेतु हैं, ऐसा विचार कर क्रोध नहीं करना चाहिए।

मैंने पहले दूसरो के साथ अपकार किया, इसिलए मेरे कर्म से प्रेरित होकर वे भी अपकार करते है और नरक मे निवास का मार्ग प्रशस्त करते है। उन्होंने मेरा विघात नहीं किया, अपितु स्वयं की ही हानि की, इसप्रकार चित्त का बोध करना चाहिए। (३) धर्मनिध्यान-क्षान्ति — दुख दो प्रकार के है: कायिक और मानसिक। इनमे मानसिक दुख परमार्थत नहीं है, क्योंकि मन अमृतं है और इसलिए मन पर दण्डादि द्वारा प्रहार भभव नहीं है। परतु, इस कल्पना हारा कि यह शरीर मेरा है, शरीर को दुख पहुचने से चित्त भी दुखी होता है। पर, अयश और परुप-वाक्य तो चित्त को दुख पहुचाते है और शरीर भी दुखी होता है। यदि यह कहा जाय कि लोग मेरे अयश इत्यादि की वात सुनते है तव मुझसे अप्रसन्न होते है, तो उनकी अप्रसन्नता मुझको अभीष्ट नहीं है। पर मैं यह विचार करू कि लोगों का अप्रसाद न इस लोक में मेरा अनर्थ सम्पादन कर सकता है, न जन्मान्तर में भी। इसलिए लोगों की प्रसन्नता में मुझे अभिनिवेश नहीं करना चाहिए, ऐसा वोधिसत्व समझे।

यदि यह सन्देह हो कि लाभ का विधात होगा, लोग मुझसे विमुख हो जाएगे और पिण्डपातादि लाम-सत्कार मे मुझको विचत रखंगे, तो वोधिसत्व को यह विचार करना चाहिए कि लाभ विनश्वर होने के कारण नष्ट हो जायगा, परतु पाप सटा स्थिर रहेगा।

लाभ के अभाव मे आज ही मर जाना अच्छा है, परतु परापकार द्वारा लाभ-सत्कार पाकर चिरकाल तक मिथ्या जीवन व्यतीत करना बुरा है, इसलिये कि चिर-काल तक जीवित रहने से भी मृत्यु का दु ख वैसा ही बना रहता है। एक व्यक्ति स्वप्न मे सौ वर्ष का सुख अनुभव कर जागता है, और दूसरा व्यक्ति एक मुहर्त के लिए सुखी होकर जागता है। स्वप्नोपलब्ध सुख जाग्रत अवस्था मे लौट नही आता, उसका स्मरणमान्न अविषाप्ट रह जाता है। जाग्रत अवस्था मे उपभुक्त सुख भी विनष्ट होकर नही लौटता। इसीप्रकार, मनुष्य चाहे दीर्घजीवी हो या अल्पजीवी, उसका उपभुक्त सुख मरणसमय मे विनष्ट हो ही जाता है। प्रचुरतर लाभ-सत्कार पाकर और दीर्घ कालपर्यन्त अनेक सुखो का उपभोग करके भी अन्त मे खाली हाथ और नग्न शरीर जाना होता है, मानो किसी ने सर्वस्व हर लिया हो।

यदि कोई मेरे गुणों को छिपा कर केवल दोषों का आविंप्करण करता है, तो उससे मेरा हेप करना युक्त है क्योंकि वह सत्त्वों का नाश करता है ऐसा मैं, कह तो फिर, दूसरे किसी का कोई अयश जब प्रकाशित करता है, तो उसके प्रति मुझे क्यों कोप उत्पन्न नहीं होता है ? जो दूसरे की निन्दा करता है, उसको तो तुम क्षमा कर देते हो और उसके प्रति कोध नहीं करते, तो अपनी निन्दा करने वाले को भी तुम क्षमा क्यों नहीं करते ?

जो प्रतिमा, स्तूप और सद्धर्म के निन्दक या नाणक हो, उनके प्रति भी श्रद्धावण द्वप करना युक्त नहीं है। इससे बुद्धादि को कोई पोडा नहीं पहुचती। यदि गुरुजन, सहोदर-भाई तथा अन्य बन्धुवर्ग का भी कोई व्यक्ति अनकार करे. तो उस पर भी क्रोध नहीं करना चाहिए। एक व्यक्ति अज्ञान के वश हो, दूसरे के साथ अपकार करता है अथवा दूसरे की निन्दा करता है, तो वह अपकारी व्यक्ति पर मोहवण क्रोध करता है। इनमें से किसको अपराधी और किसको निर्दोप कहें वोनों का दोप समान है। पहले ऐसे कर्म क्यों किये, जिनके कारण दूसरों द्वारा उसे पीडित होना पडें सव अपने अपने कर्म के अधीन है। कर्मफल के निवर्तन में कोई समर्थ नहीं है, ऐसा विचार कर कुशल कर्म के सम्पादन में ही वोधिसत्वों को यत्नवान होना चाहिए, जिससे सन्मार्ग में प्रवेश कर, सब सत्त्व-द्रोह छोड़ कर, एक दूसरे के हित-सुख-विधान में तत्पर हो।

जिस प्रकार, जब किसी घर मे आग लगतो हे और वह आग फैन कर दूसरे घर मे जाती है और वहाँ के तृणादि मे लगती हे, तब शीछ उस तृण आदि को हटा कर घर की रक्षा का विधान किया जाता है, उसी प्रकार, चित्त जिस वस्तु के सग से द्वेपाग्नि से दह्यमान होता हे, उस वस्तु का उसी धण बोधिसत्व को परित्याग करना चाहिए।

यदि मनुष्य को दु ख का अनुभव कर नरक-दु ख से छुटकारा मिले, तो इसमें वह सुखी होना चाहिए, क्योंकि नरक-दु ख की अपेक्षा मनुष्य-दु ख कृछ भी नहीं है। यदि इतना भी दु ख नहीं सहा जा सकता, तो उस क्रोंध का निवारण वयो नहीं करते, जिसके कारण नरक की व्यथा भोगनी पड़ती है? इसी क्रोंध के निमित्त अनेक सहस्रवार मुझ को नरकयातना सहनी पड़ी है, इसमे न मैंने अपना उपकार किया और न दूसरों का, ऐसा ही वोधिसत्व समझें। मनुष्य-दु ख, नरक-दु ख के समान कठोर नहीं है और इसके अतिरिक्त वुद्धत्व का साधन भी है। अत मनुष्य-दु ख में अभिरुचि होनी चाहिए।

यदि किसी गुणी के गुणो का वर्णन कर दूसरे सुखी होते है, तो तुम भी उसका गुणानुवाद कर अपने मन को क्यो नहीं प्रसन्न करते ? ईर्प्यानल की ज्वाला से क्यों जलते हो ? यह तो सुख का कारण है।यदि यह कहों कि पराये की गुण-प्रशसा मुझकों प्रिय नहीं है क्योंकि इसमें दूसरे को सुख प्राप्त होता है, तो इससे वडा अनर्थ सम्पादित होगा। इससे ऐहिक और पारलीकिक दोनों फल नष्ट हो जाएगे। दूसरे की सुख-सम्पत्ति को देख कर कूढना अनुचित है। जब अपने गुण का सकीर्तन सुन तुम यह इच्छा रखते हो कि दूसरे प्रसन्न हो, तो क्यों दूसरों की प्रशसा सुनकर तुम स्वय प्रसन्न नहीं होते ? ऐसा वोधिसत्व समझे।

तुम अपने किये पापो के लिए शोक नहीं करते, परतु दूसरे के पुण्य की ईर्ष्या करते हो। यदि तुम्हारी अभिलाषा-मात्र से तुम्हारे शत्रुत्व का अनिष्ट सम्पादित हो, तो उससे क्या फल मिलेगा? विना हेतु के, केवल तुम्हारी अभिलापा से ही

किसी का अनिष्ट नहीं हो सकता। यदि हो भी, तो दूसरे के दुःख मे तुमको क्या सुख मिलता है? यदि दूसरे को दुखी देखना ही तुम्हारा अभिप्राय हो और इसी मे अपना मुख मानते हो, तो इससे बढ़कर तुम्हारे लिए क्या अनर्थ हो सकता है? यम के दूत तुमको ले जाकर कुम्भीपाक नरक मे पकाएगे, यह भी वोधिसत्व समझे।

स्तुति के विघात से दु ख उत्पन्न होने का कोई कारण नहीं है। स्तुति, यश अथवा सत्कार से न पुण्य की वृद्धि होती है, न आयु की, न वल की, न आरोग्य-लाभ होता है और न शरीर-सुख प्राप्त होता है। यश के लिए लोग अपने धन और प्राण को भी तुच्छ समझते है। यश के लिए मरने पर उसका सुख किसको प्राप्त होता है? केवल अक्षर-मान्न है। तो क्या अक्षर खाये जाएगे? यह तो वाल-कीडा के समान है। जिस प्रकार, एक वालक धूलिमय गृह वना कर परम परिताप से कीडा करता है, परंतु उसके भग्न हो जाने पर अत्यन्त दुखी हो कम्ण स्वर से आर्तनाद करता है, उसी प्रकार, उस व्यक्ति की दशा होती है, जो स्तुति और यशहपी खिलौनो से खेलना है और उनके विघात से दुखी होता है। ऐसा ही वोधिसत्व ध्यान मे ले।

यदि कोई मुझसे या किसी दूसरे से प्रीति करता है, तो मुझे क्या ? वह प्रीति-सुख उसी न्यक्ति को है। इसमें मेरा किंचिन्म।त भी भाग नहीं है। यदि दूसरे के सुख से सुख की प्राप्ति हो, तो सर्वत्र ही मुझको सुख की प्राप्ति होगी और जब कोई विसीका लाभ-सत्कार करे तो मुझको भी सुख होगा, परतु ऐसा नहीं होता। मैं तभी प्रसन्न होता हू, जब दूसरे मेरी प्रशसा करते हे। यह तो वाल-चेप्टा है। स्तुति आदि वाते कल्याण की घातक होती है। स्तुति आदि द्वारा गुणी के प्रति ईर्ष्या और परलाभ-सत्कारामपंण का उदय होता है। स्तुति आदि मे यह दोप है। इसलिए, जो मेरी निन्दा के लिए उद्यत है, वह नरकपात से मेरी रक्षा करने मे प्रवृत्त हुआ है। लाभ-सत्कार तो विमुक्ति के लिए बन्धन है। इसलिए, जो इन वन्धनों से मुझको मुक्त करता है, वह शत्नु किस प्रकार है ? वह तो एक प्रकार का कल्याणिमत्न है। इसलिए उससे द्वेप करना अयुक्त है, ऐसा ही बोधिसत्व समझे।

लोक में याचक मुलभ है परतु अपकारी दुर्लभ है, क्यों कि जो दूसरों के साथ बुराई नहीं करता, उसका कोई अनिष्ट नहीं करता। इसलिए, यह समझना चाहिए कि मेरे घर में विना श्रम के, शब्तु के रूप में एक निधि उपार्जित हुई है, उसका कृतज्ञ होना चाहिए, क्यों कि वह बोधिचर्या में सहायक है। इस प्रकार, क्षमा का फल मुझकों और उसकों, दोनों को मिलता है। वह मेरे धर्म में सहायक है, इसलिए यह क्षमा-फल पहले उसीकों देना चाहिए, ऐसा ही बोधिसत्व समझें।

दुष्टाशय के कारण ही क्षमा की उत्पत्ति होती है, शुभाशय को लक्ष्य कर वह नहीं होती। इसलिए, वह क्षमा का हेतु है और सद्धर्म की तरह उसका सत्कार करना चाहिए, मुझे उसके आशय का विचार करने का कोई प्रयोजन नहीं है। जो क्षमा करता है, वह संसार मे आरोग्य, चित्त-प्रसाद, दीर्घायु और अत्यन्त मुख पाता है, ऐसा ही बोधिसत्व समझे।

वीर्य पारिमता — जो क्षमी है, वही वीर्य-लाभ कर सकता है। वीर्य के विना पुण्य नहीं है, जैसे वायु के विना गित नहीं है। कुशल कर्म में उत्साह का होना ही वीर्य का होना है। इसके विपक्ष में आलस्य, कुत्सित में आसिक्त, विपाद और आत्म-अवज्ञा है। ससार-दुःख का तीव्र अनुभव न होने से कुशल कर्म में प्रवृत्ति नहीं होती।

यह क्यो नहीं जानते हो कि मृत्यु के मुख मे प्रविष्ट हो तुमको भोजन कैसे रुचता है ? नीद क्योकर आती है और संसार मे रित कैसे होती है ? आलस्य छोड कर क्रशलोत्साह की वृद्धि करो। मृत्यु अपनी सामग्री एकत कर शीघ्र ही तुम्हारे वध के लिए आ उपस्थित होगा । उस समय तुम कुछ न कर सकोगे । उस समय तुम इस चिन्ता से विव्हल हो जाओगे कि हां, उस कार्य को समाप्त न कर सका और वीच ही मे अकस्मात् मृत्यु का आक्रमण हुआ। तुम्हारे वन्ध्-बाधव तुम्हारे जीवन से निराश हो जाएगे और शोक के आवेग से उनके नेत्रो से अश्रुधारा प्रवाहित होगी। तुम्हारे गाव मल मूल मे उपलिग्त हो जाएंगे। शरीर, वाणी और चित्त तुम्हारे अधीन न रहेगे। उस समय तुम क्या करोगे ? ऐसा समझ कर बोधिसत्व को स्वस्थ अवस्था मे ही कुशल कर्म मे प्रवृत्त होना चाहिए। विना पुरुपार्थ किये ही फल की आकांक्षा करते हो। दु ख सहने का सामर्थ्य नहीं है और मृत्यु के वशीभत हो तुम्हारी दणा कष्टपूर्ण है। मनुष्य-भावरूपी जीवन तुम्हे मिला है। दु खमयी महानदी को पार करो। वीर्य का अवलम्बन कर सभी दुःखो को पार करो। यह निद्रा का समय नहीं है। मानवजीवन-समागम वार वार नहीं होता। इसलिये तुम कुत्सित कर्मी मे कतई आसक्त न हो । गुभकर्म^६ मे रित होने से ही आपर्यन्त सूख-प्रवाह प्रवाहित होता है। यह वोधिसत्व ठीक से जान ले।

यदि मेरा चित्त दुर्जल है, तो थोटी भी आपत्ति मुझे वाधक होगी। मृत सर्प को पाकर काक भी गम्ड हो जाता है। जो विषादयुवत है, उसके लिए आपित सुल म है। परंतु जो उत्साहसम्पन्न है और स्मृति-सम्प्रजन्य द्वारा उपक्लेशो को अवकाश नही देता, उसको वडे से वडा भी नही जीत सकता। इसलिए, वोधिसत्व दृढचित्त होकर ही आपित्त का अन्त करता है।

क्लेशो के प्रहार से अपनी रक्षा करनी चाहिए। अणुमात्न भी दोप को अवकाश नहीं देना चाहिए। जैसे, विष रुधिर में प्रवेण कर शरीर भर में व्याप्त हो जाता है, वैसे ही दोप अवकाश पा कर चित्त में व्याप्त हो जाते हैं।

अत क्लेण-प्रहारण के निवारण मे बोधिसत्व को यत्नवान होना चाहिए। जव निद्रा और आलस्य का प्रादुर्भाव हो, तब वह उनका शोध्य प्रतिकार करे, जैसे, किसी पुरुप की गोद मे यदि सर्प चड आता है तो वह झट से खडा हो जाता है; जैसे,रुई वायु की गित से सचलित हो जाती है; वैसे ही, वोधिसत्व उत्साह के वश होता है और इस प्रकार अभ्यास-परायण होने से ऋदि की प्राप्ति कर लेता है।

ध्यान पारिमता — वीर्य की वृद्धि कर वोधिसत्व समाधि मेमन का आरोप करे, अर्थात् चित्तैकाग्रता के लिए यत्नवान होए, क्यों कि विक्षिप्त-चित्त पुरुष वीर्यवान् होता हुआ भी क्लेशो से आक्रमित होता है। नि सग होने से आलग्वन मे ही उसके चित्त की प्रतिप्ठा होती है। इसलिए, राग-ट्रेप-मोहादि विक्षेप-हेतुओ का उसे परित्याग करना चाहिए। स्नेह के वशीभूत होने से और लाभ, सत्कार, यश आदि के प्रलोभन से परित्याग नहीं होता। विद्वान् को सोचना चाहिए कि जिसने चित्तैकाग्रता द्वारा यथाभूत विपश्यना ज्ञान की प्राप्ति की है, वही क्लेशादि दु खो का प्रहाण कर सकता है। ऐसा विचार कर, चित्तैकाग्रता के उत्पादन की वह चेप्टा करे। जो समाहित चित्त है और जिसे यथाभूत प्रज्ञा की प्राप्ति हुई है, उसकी वाह्य चेप्टा का निवर्त्तन होता है और शम के होने से चित्त चञ्चल नहीं होता, ऐसा वोधिसत्व समझे।

क्षण मे वह मित्र है और क्षण मे वह शत्रु है, इस समागम से किस को क्या लाभ है ? जहा प्रसन्न होना चाहिए, वहा वह कोप करता है। ऐसे, किसी की भी आराधन दुष्कर है। यदि उससे उसके हित की वात कहो,तो वह कोप करता है, और दूसरे को भी हित-पथ से निवारण करता है, यह वोधिसत्व ध्यान रखे। और यदि उनकी बात न मानी जाय, तो ऋढ़ होते हैं। संसार के मूढ पुरुषों से भला कही हित हो सकता है ? वह दूसरे का उत्कर्ष ही नहीं सह सकते। उनके वरावर के जो है, उनसे वे विवाद करते हैं और उनसे जो अधम है, उनसे वे अभिमान करते हैं। इन मढ़ पुरुषों का दोष-कीतंन जो करते हैं, उनसे वे हेंप करते हैं और उनके ससर्ग से वे आत्मोत्कर्ष, परनिन्दा, ससार-रित-कथा आदि अकुशल अवश्यमेव होते हैं। दूसरे के सग से वोधिसत्व अनर्थ का समागम निश्चय जाने और यह विचार कर अकेला सुखपूर्वक रहने का निश्चय करे। वह मूढ की सगित कभी न करे। दैव-योग से यदि उनका कभी सग हो भी जाय, तो उसके प्रति वह उदासीन वृत्ति रखे। जिस प्रकार भृग कुसुम से मधु-सग्रह करता है, पर परिचय नहीं पैदा करता, उसी प्रकार मूढ से केवल उस वात को ले ले, जो धर्मार्थ प्रयोजनीय है।

मनुष्य का चित्त जहा जहा भी रमता है, वहा वहा वस्तु सहस्र-गुना दु खरूप होकर ही उपस्थित होती है। इच्छा से भय की उत्पत्ति होती है, इसीलिए वृद्धिमान पुरुप किसी वस्तु की इच्छा ही न रखे। वहुतो को विविध लाभ और यश प्राप्त हुए, परतु वे लाभ-यश के साथ कहा गायव हो गये, यह पता ही नहीं है। कुछ लोग मेरी निन्दा करते हैं और कुछ मेरी प्रशसा करते हैं। अपनी प्रशसा सुन कर मै क्यो प्रसन्न होऊ और आत्मनिन्दा सुन कर क्यो विषाद को प्राप्त होऊ। जब बुद्ध भी अनेक

सत्वों का परितोप नहीं कर सके, तो मुझ जैंमे अब की क्या कया ? मुझ को लोकचिन्ता नहीं करनी चाहिए, ऐसा ही बोधिसत्व समझें । जो सत्त्व लाभ-रहित है, उसकी यह कह कर लोग निन्दा करते हैं कि यह सत्व पुण्य-रहित है, इसीलिए क्लेण उटा कर भी वह लाभ नहीं पाता । और, जो लाभ-सत्कार प्राप्त करता है, उसका यह कह कर लोग उपहास करते हैं कि इसने दानपत्ति को किसी प्रकार प्रमन्न कर इसने लाभ प्राप्त किया है । उभयत. उसके चित्त को णान्ति नहीं मिलती । ऐसे लोग स्वभाव से दु ख के हेतु होते हैं । मृद पुरुष किसी का मित्र नहीं होते । उनकी प्रीति नि स्वार्य नहीं होती । जो प्रीति स्वार्य पर आश्रित है, वह स्वय के लिए ही होती है ।

नोई किसी का दु ख वाट नहीं लेता। जीव अकेला ही उत्पन्न होता है, अकेला ही मरता है। सब लोग अपने-अपने कर्म का फल भोगते है। इसलिए यह केवल अभिमान है कि पुत्त-कलवादि मुख-दु ख में महायक होते हैं। वे केवल विश्व ही करते हैं। अतः उन प्रियजनों से कोई लाभ नहीं है।

परमार्थ-दृष्टि मे देखा जाय, तो कांन किस की सगित करता है! जिस प्रकार, राह चलते पिथकों का एक स्थान में मिलन होता है और फिर वियोग होता है; उसी प्रकार, ससार-हंपी मार्ग पर चलते हुए जाित, सगोत आदि सम्बन्धों द्वारा आवाम परिग्रह होता है। मरने पर वे उसके साथ नहीं जाते। अत. वोधिसत्व को चित्त के समाधान के लिए प्रयत्नणील रहना चाहिए। चित्त-समाधान का विपक्षी काम-वितकं हे, जिसका निवारण करना चाहिए। जो काम-मुख के अभिलापी है, उनकी विणेप रित अपविव स्त्री-कलेवर में ही होती है। यदि तुम्हारी आसित अणुचि में नहीं है, तो क्यों इस स्नायु-वद्ध अस्थि-पजर और मारा के लोण है का आलिगन करते हो ? जब शरीर का चर्म उत्पाटित होता है, तब हास उत्पन्न होता है, यह शरीर का स्वभाव ही है। परतु ऐसा जान कर भी इस में रित क्यों उत्पन्न होती है ?

विना धन के सुख का उपभोग नहीं होता। वाल्यावस्था में धनोपाजंन की णिवत नहीं होती। युवावरथा धनोपाजंन में ही व्यतीत होती है और जब उम्र ढल जाती है, तब विपयों का कोई उपयोग ही नहीं रह जाता। कुछ लोग दिनभर भृति-कमं कर सायंकाल को परिश्रान्त होकर लौटते हैं और मृत-कल्प सो जाते हैं। इस प्रकार वे आयु का केवल क्षय ही करते हैं, कामसुख का आस्वाद नहीं। करते। इस जन्म में भी कामासक्त पुरुप विविध दु खो का ही अनुभव करते हैं। वे सुख-लिप्सा से कार्य में प्रवृत्त होते हैं, परंतु उनके द्वारा अनर्थ-परम्परा की ही प्रमृति होती है। धन का अर्जन और अजित धन की प्रत्यवायों से रक्षा अत्यत कष्टमय है और रिक्षत धन का नाज भी चित्त-विपाद और चित्त की मिलनता का ही कारण होता है, इसलिए अर्थ अनर्थ का कारण होता है। धनासक्त पुरुप का चित्त कभी एकाग्र नहीं हो सकता। भव-दु ख से विमुक्त होने के लिए उसको अवकाश ही नहीं मिलता। इस प्रकार,

कामासिक्त मे अनर्थ ही बहुत है, मुखोत्पाद की वार्ता भी नही है। धनासक्त पुरुप की वही दणा है, जो उस वैल की होती है, जिसको शकट-भार वहन करना पडता है और खाने को घास ही मिलती है। इस थोडे से मुखस्वाद के लिए मनुप्य अपनी दूर्लभ सम्पत्ति ही नष्ट कर देता है। निश्चय ही, मनुष्य की यह उलटी मित है, वयोकि वह निकप्ट, अनित्य और नरकगामी गरीर के मुख के लिए निरन्तर परिश्रम करता रहता है। इस परिश्रम का कोटि-णत भाग भी बुद्धत्व-प्राप्ति के लिए पर्याप्त है, यह बोधिसत्व को जानना चाहिए ।

काम का निदान दु ख है। गस्त्र, विष, अग्नि इत्यादि मरणमात्र दु ख देते है, परत काम दीर्घकालिक तीव्र नरक-द ख का हेतु है। अत, काम का परित्याग कर चित्त-विवेक मे रित उत्पन्न करनी चाहिए।

प्रज्ञा पारमिता -- चित्त की एकाग्रता से प्रजा के प्रादृभीव मे सहायता मिलती है। जिसका चिन्न समाहित है, उसीको यथाभूत परिज्ञान होता है। प्रज्ञा से सव आवरणो की अत्यन्त हानि होती है। प्रजा के अनुकूलवर्ती होने पर ही दान आदि पारिमताएँ सम्यक सम्बोधि की प्राप्ति कराने में समर्थ और हेत् होती है। दानादि गुण प्रज्ञा द्वारा परिणोधित हो कर अभ्यासवण प्रकर्प की पराकाप्ठा को पहुचते है और अविद्या-प्रवित्त सकल विकल्पों का ध्वस कर तथा क्लेग और आवरणों को निर्मल कर परमार्थ-तत्व की प्राप्ति मे हेत् होते है। इस प्रकार, सभी पारमिताओं मे प्रज्ञा-पारिमता की प्रधानता पायी जाती है।

जो समाहित-चित्त है, वही यथाभूत का ज्ञान रखता है। जो यथाभूतदर्शी है, उसी के हृदय में सत्वों के प्रति महाकरुणा उत्पन्न होती है। इस महाकरुणा से प्रेरित हो, जील, समाधि और प्रजा इन तीनो शिक्षाओं को पूरा कर वोधिसत्व सम्यक् सम्बोधि प्राप्त करता है। जून्यता मे जो प्रतिष्ठित है, उसीने प्रजा-पारिमता प्राप्त की है। जब यह ज्ञान उत्पन्न होता है कि भावो की उत्पत्ति न स्वत होती है, न परत. होती है, न उभयत होती है, न अहेतुत होती है, तभी प्रज्ञा-पारिमता की प्राप्ति होती है। उस समय किसी प्रकार का व्यवहार नही रह जाता। उसी समय परमार्थ-सत्य की प्रतीति होती है कि दृष्यमान वस्तुजात माया के सदृश है, स्वप्त और प्रतिविम्व की तरह अलीक और मिश्या है। केवल व्यवहार-दशा मे उनका सत्यत्व है और व्यवहार-दणा मे ही प्रतीत्यसमुत्पाद की सत्ता है। परत्, परमार्थ-दृष्टि से प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म-शून्य है, वयोकि परमार्थ मे भावो का स्वकृतत्व, परकृतत्व और उभयकृतत्व निषिद्ध है। वास्तव मे सव शून्य ही शृन्य है। सव धर्म स्वभाव से अनुत्पन्न है और यही ज्ञान आर्यज्ञान कहलाता है । जब इस आर्यज्ञान का उदय होता है, तभी अविद्या की निवृत्ति होती है और अविद्या के निरोध से ही संस्कारो का निरोध होता है । इस प्रकार, पूर्व-पूर्व कारणभूत के निरोध से उत्तरोत्तर

३०४ विपश्यना साधना

सर्वोपाधि से णून्य है। जो सर्वोपाधि-णून्य है, वह करपना द्वारा कैमे जाना जा सकता है उसका स्वरूप करपना के अतीत है और वह णव्दो का विषय भी नहीं है। वहा णव्दों की प्रवृत्ति नहीं होती। वास्तव में, परमार्थ-सत्य अवाच्य है, परंतु दृष्टान्त हारा कथित् णास्त्व में विणित है। विना व्यवहार का आश्रय निये, परमार्थ का उपदेण नहीं हो सकता और विना परमार्थ के अधियत किये निर्वाण की प्राप्ति नहीं होती।

सत्य-द्वय की व्यवस्था होने से तद्धिकृत लोग भी दो श्रेणी के है-(१) योगी और (२) प्राकृतिक । योग समाधि को कहते हैं । सबंध्रमंजून्यता हो उस समाधि का लक्षण हे । योगी तत्त्व को यथान्य देखता है । प्राकृतिक यह है, जो प्रकृति, अर्थात् अविद्या से आवृत्त हे । वह वस्तुतत्व को विपरीत भाव से देखता है । प्राकृत ज्ञात श्रान्त है । जिन स्पादिको का स्वम्प सर्वजन-प्रतिपन्न है, वह भी योगियों की दृष्टि से स्वभाव-रहित है । यद्यपि वस्तुतत्व यही है कि सभी भाव नि रवभाव है, तथापि दानादि पारिमता का आदरपूर्वक अभ्यास करना नाहिए । यद्यपि दानादि वस्तुत स्वभाव-रहित है, तथापि परमार्थ-तत्व के अधिगम के निए सब सन्वो पर करणा कर वोधिसत्व को इनका उपादान नितान्त प्रयोजनीय है । मार्गाप्यास करने ने समलावस्था से निर्मलावस्था और सविकल्पावस्था मे निर्विकत्पावस्था उत्पन्न होती है ।

बोधिसत्व की उत्कृष्टतम साधना प्रज्ञा-पारिमना की है। 'प्रज्ञा-पारिमना' और 'धर्मधातु' पर्याय है। बोधिमत्व का चित्त इस प्रकार प्रज्ञा की भावना करने में, धर्मता के परिणुद्ध होने से, णान्त हो जाता है और उसकी प्रज्ञा-पारिमता पूरी होती है।

इसप्रकार, दस पारिमताओं के अधिगत होने में वोधिसत्व की साधना फलवती होती है।

परमार्थ अद्वयार्थ है। परमार्थ न सत् है, न असत्; न तथा है, न अस्यथा; न इसका उदय होता है, न इसका व्यय, और न इसकी हानि होती है, न इसकी वृद्धि। ये ही परमार्थ के लक्षण है।

वोधिचर्या मे प्रथम चरण विज्ञिष्तिमावता है, अर्थात्, यह ज्ञान कि ग्राह्य और ग्राहक चित्त-माव है। दूसरे चरण मे यह विज्ञानवाद अदृयवाद मे परिवर्तित हो जाता है, धर्मधातु का प्रत्यक्ष होने से वह दृयलक्षण से विमुक्त हो जाता है। तृतीय चरण मे जब अनुभूति से यह अवगत हो गया कि चित्त के अतिरिक्त कोई दूसरा आलम्बन नहीं है, तब यह भी जाना जाता हे कि चित्त का भी अस्तित्व नहीं है। क्योंकि जहाँ

पारमिताओं की साधना ३०५

ग्राह्य ही नहीं है, वहां ग्राहक भी नहीं है। वह किसी नास्तित्व में पितत नहीं होता, क्योंकि जब बोधिसत्व चित्त के नास्तित्व को जान जाता है, तब ग्राह्य-ग्राहक-लक्षण से रहित हो, वह धर्मधातु में अवस्थान करता है। यह मूल चित्त है। चतुर्थ चरण में इस परमार्थज्ञान का प्रयोग बोधिचर्या के लिए होता है। यह पारमिताओं की साधना से ही साध्य है।



अध्याय ३२

बोधिचित्त एवं बोधिचर्या तथा सम्यक् सम्बुद्ध

मनुष्य-जन्म की प्राप्ति दुर्लभ है। इसी जन्म मे परमपुरुपार्थ, अभ्युदय और निःश्रेयस् (परमकत्याण) की प्राप्ति के साधन उपलब्ध होते है। इसलिए, इस सुअवसर को हमे खोना नही चाहिए। यदि हमने मनुष्य-जन्म मे अपने और पराये हित की चिन्ता नहीं की, तो ऐसा समागम हमको फिर से प्राप्त नहीं होगा। मनुष्य स्वभाव से अकुशल पक्ष मे अभ्यस्त होने के कारण साधारणतया मनुष्य की वृद्धि शुभ कर्म मे रत नहीं होती। पुष्य सर्वकाल में दुर्वल है और पाप अत्यन्त प्रवल है। ऐसी अवस्था मे प्रवल पाप पर विजय केवल किसी वलवान् पुष्य द्वारा ही प्राप्त हो सकती है।

भगवान बुद्ध लोगो की अस्थिर मित को एक मुहूर्त के लिए शुभ कमों की ओर प्रेरित करते हैं। जिस प्रकार वादलों से घिरे हुए आकाश-मण्डल में राित के समय क्षणमात्र के विद्युत्प्रकाश से वस्तुज्ञान होता है, उसी प्रकार इस अन्ध कारमय जगत् में भगवत्कृपा से ही क्षणमात्र के लिए मानव-बुद्धि शुभ कमों में प्रवृत्त होती है। वह बलवान् शुभ कौन-सा है, जो घोरतम पाप को अपने तेज से अभिभूत करता है? तो वह शुभ वोधिचित्त ही है। इससे बढ़कर पाप का प्रतिघातक और विरोधी दूसरा नहीं है।

बोधिचित्त क्या है ?सव जीवो मे समुद्धरण के अभिप्राय से बुद्धत्व की प्राप्ति के लिए सम्यक सम्बोधि मे चित्त का प्रतिष्ठान होना ही बोधिचित्त का ग्रहण करना है। एक बोधिचित्त ही सर्वार्थ-साधना की योग्यता रखता है। इसी के द्वारा अनेक जीव भवसागर के पार लगते है। बोधिचित्त का ग्रहण सदा और सब के लिए आवश्यक है। इसका परित्याग किसी भी अवस्था मे नहीं होना चाहिए।

जो श्रावक की तरह दु.ख का अत्यन्त निरोध चाहते हैं, जो बोधिसत्वों की तरह केवल अपने ही नहीं, किन्तु सत्वसमूह के दु खो का अपनयन चाहते हैं और जिनको दु खापनयनमात नहीं, वरंच संसारसुख की भी अभिलापा है, उन सब को सदा वोधिचित्त को ग्रहण करना चाहिए।

बोधिंचित्त के उदय के समय ही वह वृद्धपृत्र हो जाता है और इसप्रकार देवता और मनुष्य सब उसकी वन्दना और स्तुति करने हैं। जिस प्रकार एक पल रस सहस्र पल लोहे को सोना बना देता है, उसी प्रकार बोधिचित्त एक प्रकार का रसधातु है; जो मनुष्य के कलेवर और स्वभाव को बुद्ध-विग्रह और स्वभाव में परिवर्तित कर देता है। बोधिचित्त के ग्रहण सेपापशुद्धि होती है। जिसप्रकार, एक गुहा का सहस्रो वर्षों से सचित अन्धःकार प्रदीप के प्रवेशमात्र से ही नष्ट हो जाता है और वहा प्रकाश हो जाता है, उसीप्रकार बोधिचित्त अनेक कल्पों के सचित पाप का ध्वस और ज्ञान का प्रकाश करता है। जिस प्रकार, कोई व्यक्ति वडा अपराध कर के भी किसी वलवान की शरण में जाने से अपनी रक्षा कर लेता है, उसीप्रकार बोधिचित्त का आश्रय ग्रहण करने से एक ही क्षण में पुण्यराशि का अनुपम लाभ होता है और समस्त पाप का ध्वस हो जाता है।

वोधिचित्त ही सव पापो से निर्मूल करने का महान उपाय है। यह सतत फल देने वाला कल्पवृक्ष है।

वोधिचित्तोत्पाद के विना कोई भी व्यक्ति वोधिसत्व की चर्या अर्थात् णिक्षा ग्रहण करने का अधिकारी नहीं होता। वोधिचित्त-ग्रहणपूर्वक ही वोधिसत्व-णिक्षा का समादान होता है, अन्यथा नहीं।

बोधिसत्वो की चर्या महाकरुणा-पुरस्सर होती है, अत महाकरुणा ही उसका प्रारम्भ है। जीव ही इस करुणा के पाल है। दु खित जीवो का आलम्बन करके ही करुणा प्रवृत्त होती है।

वोधिसत्व के लिए वहुधर्म की शिक्षा का ग्रहण अनावण्यक है। वोधिसन्व को एक ही धर्म स्वायत्त करना चाहिए। जिस ओर महाकरुणा की प्रवृत्ति होती है, उमी ओर सव वुद्ध-धर्मों की प्रवृत्ति होती है। जिस प्रकार जीवितेन्द्रिय के रहते अन्य इन्द्रियों की प्रवृत्ति होती है, उसी प्रकार महाकरुणा के रहने से वोधिकारक अथवा वोधिपाक्षिक धर्मों की प्रवृत्ति होती है।

महाकरुणा सम्यक्-सम्बोधि का साधन है। भगवान वृद्ध के चिरत से भी
महाकरुणा की उपयोगिता प्रकट होती है। जब भगवान को बोधिवृक्ष के तले सम्यक्सम्बोधि प्राप्त हुई, तब धमंदेशना में उनकी प्रवृत्ति नहीं थी। उन्होंने सोचा कि लोग
अन्ध कार से आच्छन्न है और राग-द्वेप से संयुक्त है, अत वे प्रकाश नहीं देख
सकते। 'यदि मैं इन्हें धर्मोपदेश करू,तबभी इनको सम्यक् ज्ञान की प्राप्ति नहीं होगी',
बुद्ध का यह भाव जान कर ब्रह्मा सहम्पित को चिन्ता हुई कि यदि बुद्ध धर्मोपदेश न
करेंगे, तो ससार नष्ट हो जायगा। आतंजन को दु खार्णव के उस पार कौन ले जायगा
और धर्म-नदी का प्रवर्तन कर कौन जीवलोक की तृष्णा का उपशम करेगा? यह
विचार कर ब्रह्मा बुद्ध के सन्मुख प्रादुर्भूत हुए और उन्होंने भगवान, से प्रार्थना की कि
भगवान धर्म का उपदेश करे; अन्यथा जो लोग दोपपूर्ण है, वे धर्म का परित्याग

कर देगे। भगवान ने कहा कि मैने गम्भीर और दुरनुवोध धर्म पाया है, परतु धर्मदेशना मे मेरा चित्त नहीं लगता। ब्रह्मा के विशेष प्रार्थना करने पर जीवो पर करुणा कर भगवान ने बुद्ध-चक्षु से लोक को देखा और जाना कि जीव दु खार्दित हैं। अत , ब्रह्मा सहम्पति की. प्रार्थना भगवान ने स्वीकार की और सर्वभूत-द्या से प्रेरित होकर सत्वो के कल्याण के लिए उन्होंने धर्मोपदेश किया।

साधक को बुद्ध के समान अपने ही नहीं, किन्तु सत्व-समूह के जन्म-मरणादि दु खो के अपनयन का भी प्रयास करना चाहिए। बोधिचर्या, जो बुद्धत्व-प्राप्ति की विपण्यना एव पारमिता की साधना है, उसका ग्रहण करना चाहिए जिससे साधक सब चीजो का समुद्धरण करने में समर्थ होता है। बोधिचित्त का साधक अपने को परमार्थ-सत्य में स्थापित करना चाहता है, पर साथ ही साथ, सब सत्वो को परमार्थ-सत्य में प्रतिष्ठित करने में यतनशील रहे, यह भी वह चाहेगा।

सम्यक् सम्बुद्ध

भगवान वुद्ध की जीवनी इस ग्रन्थ के दूसरे खण्ड में विस्तार से देखेंगे। उनके जीवन की कुछ महत्वपूर्ण वाते ही यहा हम समझेंगे।

भगवान वुद्ध के जीवन की पांच घटनाएँ विशेष हैं : -

- (१) भगवान का जन्म वैणाख शुक्ल पौणिमा को राह्रि समय हुआ, और वह लुम्बिनी वन मे ही हुआ।
- (२) भगवान को सम्यक् सम्बोधि वैणाख शुक्ल पौणिमा को रावि समय हुआ और वह भी वन में ही ।
- (३) भगवान ने प्रथम उपदेश पांच भिक्षुओ को, जो उनके प्रारम्भ में साथ थे उनको, सारनाथ ऋषिपत्तन मे वन मे ही आपाढ शुक्ल पौर्णिमा को दिया।
- (४) भगवान का परिनिर्वाण वैशाख शुक्ल पौणिमा को रात्रि समय कुसिनारा के पास वन में ही हुआ।
- (५) भगवान का गर्भाधान आपाढ गुक्ल पौणिमा को, रावि समय ही हुआ। जब किपलबस्तु में उत्सव मनाया जा रहा था, तब राणी महामाया को स्वप्न हुआ 'एक सफेद रंग का छ दातो वाला हाथी उनकी दाहिनी कुक्षि में प्रवेश कर रहा है और आकाश से एक सफेद रंग का तारा टूटा है।'

भगवान वृद्ध का जन्म

आज से ढाई हजार वर्ष पूर्व हिमालय की तराई मे किपलवस्तु नामक राज्य था। वहा शाक्यवंशीय राजा शुद्धोदन राज्य करते थे जो वैदिक धर्म के थे। राजा शुद्धोदन के परिवार का गोत्न गौतम था। शुद्धोदन को दो रानियां थी। वडी रानी महामायादेवी और छोटी रानी महाप्रजापित। दोनो वहने थी। दोनो को पुत्न नही था। रानी महामाया को "सिद्धार्थं 'पुत्न-रत्न हुआ और उसके सातवे दिन ही महामाया ने इहलोक छोड दिया। तव सिद्धार्थं का लालन-पालन उसकी मौसी महाप्रजापित ने किया।

भविष्यवाणी

उस समय, शुद्धोदन महाराज के कुलमान्य महान् तपस्वी 'असित कालदेवल' ऋषि ने दिव्य दृष्टि से देखा कि शुद्धोदन के घर मे एक दिव्य वालक ने जन्म ग्रहण किया है। ऋषि राजगृह मे पधारे और वालक को उन्होंने हाथ मे लिया। तापस ने वोधिसत्व के लक्षण-सपत् को देख कर 'यह अवश्य बुद्ध होगा' ऐसा भविष्य प्रति-पादन किया।

सिद्धार्थं के जन्म के पाचवे दिन राजा ने ब्राह्मणों को बुलवाकर भविष्य पुछवाया। इनमें से सात ब्राह्मणों ने भविष्य कहा 'यह चक्रवर्ती राजा होगा और यदि गृह त्याग दिया तो बुद्ध होगा '। आठवे ब्राह्मण कौण्डिन्य ने कहा, 'इसके घर में रहने का कोई कारण नहीं है, अवश्य ही यह महाज्ञानी बुद्ध होगा '। आगे सातो ब्राह्मण परलों सिधारे, अकेले कौण्डिन्य ही जीवित रहे थे। उन सात ब्राह्मणों के पुत्नों में से चार ने कौण्डिन्य के साथ प्रव्रज्या ग्रहण की। ये पाचो आगे चल कर पचवर्गीय स्थिवरों के नाम से प्रसिद्ध हुए। इन पाच भिक्षुओं ने ही सिद्धार्थं के राजगृह छोड़ने पर प्रारम्भ में पाच वर्षों तक साथ में रहकर तप किया था। आगे सिद्धार्थं सम्यक् सम्बुद्ध होने पर उन्होंने सर्वप्रथम इन पाच भिक्षुओं को उपदेश दिया था।

भविष्यवाणी से राजा गुद्धोदन अत्यत चिन्तित रहे। सिद्धार्थ णिक्षासम्पन्न हुए। सिद्धार्थ का विवाह एक कुलीन शाक्यवशीय व्यक्ति दण्डपाणि की कन्या यशोधरा से हुआ था। राजा प्रसन्न हुआ कि पुत्न सिद्धार्थ का विवाह हो गया और सोचने लगा कि सिद्धार्थ अब चक्रवर्ती राजा बनेगा। वह संन्यासी नही बने, इसलिए राजा ने काम-भोगो के साधन सिद्धार्थ के लिये सदैव उपलब्ध रखे और वह राजमहल के बाहर न जाय ऐसी सारी वव्यस्था भी करवा दी।

राहुल का जन्म

यथासमय यशोधरा ने एक पुत्न को जन्म दिया। सिद्धार्थ ने कहा "राहु पैदा हुआ, वन्धन पैदा हुआ।" राजा ने पौत्न का नाम 'राहुल' रखा।

महल के बाहर चार दृश्य

एक दिन सिद्धार्थ ने कहा "पिताजी, मैं महल से निकल कर दुनिया देखना

चाहता हूं "। राजा ने वडी प्रसन्नता से रथ तैयार करवा दिया। सिद्धार्थ नगर में निकले। छन्न उनके रथ का सारथी था।

सिद्धार्थ ने एक वह्त दुर्वल, सफेद वाल वाला गरीर मे झुरिया पडी है, ऐसा एक ,वृढा देखा। उसने आगे एक वीमार, दुखी रोगी को भी देखा। फिर उसने एक शव को देखा और तदनन्तर एक सन्यासी को भी देखा, जिसने सत्य की खोज के लिए जीवन के सारे मुखो को त्याग कर कण्टो को अंगीकार किया था। इन दृग्यों का सिद्धार्थ के मन पर वडा गहरा असर हुआ।

महल मे सिद्धार्थ उदास रहने लगा। माता के पूछे जाने पर सिद्धार्थ ने कहा, "माँ! मैंने जाना है कि सभी जीवित और सुन्दर वस्तुएँ एक जैसी नहीं रहती। लोग बूढे होते है, बीमार पडते है और मरते है, यह सोच कर मुझे वडा जोक होता है।"

राजगृह का परिस्याग

एक रात सिद्धार्थ ने निर्णय कर लिया कि मैं दु ख-दर्द को मिटाने का उपाय खोजूगा, सन्य की खोज करूगा। शयनागार में यणोधरा और पुत्र राहुल गहरी नीद में सोये हुए थे, तब चुपके से वह चल दिये और कपाय वस्त्र धारण कर उन्होंने भिक्षुभाव ग्रहण कर लिया। उस समय उनकी आयु २९ वर्ष की थी।

सिद्धार्थं 'आलार कालाम 'नामक तापस के तपीवन में गये। वहा पर उन्होंने सात् ध्यान सीखं, किन्तुं इससे सिद्धार्थं को सन्तोप नहीं हुआ। फिर तापस 'उद्रक रामपुत' के पास वे गये। वहा पर उन्होंने आठवा ध्यान सीखा, सांख्ययोग की शिक्षा भी ग्रहण की, किन्तु इनसे उन्हें परितोष नहीं हुआ। सिद्धार्थं ने तापस से कहा "इस आठवें ध्यान में अन्तर्मुखी होने पर अभी भी अनुगय-क्लेग शेप हैं"। तापस ने कहा, "आठवा ध्यान सब से ऊचा है। इसके आगे अब कोई ध्यान नहीं है। ये अनुगय-क्लेग तो रहेंगे ही। अत आप अब सिखाने का काम करे। "सिद्धार्थं ने कहा "मैंने सिखाने के लिए राजगृह नहीं छोड़ा है। मैं सत्य की खोज में निकला हू, दु.ख-दर्द मिटाने के उपाय के खोज में निकला हू।"

फिर, सिद्धार्थ अनुत्तर (सर्वश्रेष्ठ) गान्तिवरपद की गवेपणा में 'उरुवेला' आये और नेरजना नदी के तट पर उन्होंने आवास किया। सिद्धार्थ ने विचार किया कि मुझ में श्रद्धा है, वीर्य है, स्मृति, समाधि और प्रज्ञा है, तो मैं स्वय ही धर्म का साक्षात्कार करूंगा।

बुद्धत्व की प्राप्ति

सिद्धार्थ के समवेत पाच अन्य भिक्षु भी थे। ये वे ही भिक्षु थे जो कौण्डिन्य वाह्मण और उसके साथ चार युवक जो सिद्धार्थ के वचपन मे ही प्रव्रजित हुए थे। उन्होने अनशन-व्रत प्रारंभ किया यह समझ कर कि इससे वे जन्म-मरण पर विजय प्राप्त कर लेगे। वे एक तिल-तण्डुल पर रहने लगे। इसका परिणाम यह हुआ कि वे अत्यत कृश हो गये और त्वक्-अस्थिपजर रह गये। तब सिद्धार्थ को मालूम हुआ कि यह धर्म (व्रत) विराग, बोध, मुक्ति के लिए नहीं है, क्यों कि दुर्वल इस पद को नहीं पा सकता।

एक चरवाहे की पुत्री सुजाता ने आकर उन्हें भोजन दिया। सिद्धार्थ भोजन करने लग गये। साथ के पाचो भिक्षु असन्तुष्ट हो गये और 'अब यह बुद्ध नहीं बनेगा' ऐसा समझ कर उन्होंने सिद्धार्थ का साथ छोड दिया।

सिद्धार्थ वोधिवृक्ष के नीचे समाधि लगाते रहे। गर्मी और सर्दी, भूख और प्यास, वरसात और धूप सभी को उन्होंने झेला। सांसारिक सुखो के दृश्य उनकी आँखो के आगे घुमने लगे, परन्तु वे विचलित नहीं हुए। उस समय उनकी आयु ३५ वर्ष की थी।

फिर सिद्धार्थ वोध के लिए. दु खो के अन्त के उपाय के लिए कृत-सकल्प हो अश्वत्यमूल मे पर्यं कवद्ध हुए और उन्होंने प्रतिज्ञा की "जब तक में कृतकृत्य नहीं होता. तब तक इसी आसन में बैठा रहुगा।" वैशाख शुक्ल पौणिमा थी। राित के प्रथम याम में सिद्धार्थ को पूर्व-जन्मों का ज्ञान हुआ। दूसरे याम में दिव्य-चक्षु विशुद्ध हुआ। अन्तिम याम में प्रतीत्य-समुत्पाद का साक्षात्कार हुआ, और अरुणोदय में उनकों सर्वज्ञता का प्रत्यक्ष हुआ, सम्यक् सम्बोधि प्राप्त हुई। वे सम्यक् सम्बुद्ध हुए। सर्व-ज्ञान का साक्षात्कार कर भग्वान कृतकृत्य हुए। सात सप्ताहों तक वोधिवृक्ष के तले वैठ कर वे विमुक्ति-मुख का आनन्द-रस रोते रहे।

धर्मचऋ प्रवर्नन

भगवान के मन में महा करुणा-भाव एव कृतज्ञता-भाव जाग उठा, "यह अनमोल विद्या मैने जो पायी है, वह सर्वप्रथम में किसको दू?" उन्हें तापस आलार कालाम का स्मरण हुआ। अन्तर्ध्यान लगा कर उन्होंने देखा कि इस समय वे कहा होगे, तो पाया कि सात दिन पहले ही इहलोंक छोड़ कर उन्होंने ब्रह्मलोंक में जन्म लिया है। फिर तापस उद्रक रामपुत का ध्यान किया तो उन्होंने जाना कि उनकी तो कल ही रात को देह छुट गयी और ब्रह्मलोंक में ही उनका जन्म हुआ है। फिर, उन पाच भिक्षुओं का ध्यान उन्होंने किया जो उनके साथ में रहे थे। उन्होंने जाना कि वे ऋषिपत्तन मृग-दाव में, जो वाराणसी के पास सारनाथ है वहा, विहार कर रहे है।

तव भगवान वोधिगया से रवाना होकर सारनाथ पहुचे। आषाढ णुक्ल पौणिमा के दिन उनका प्रथम उपदेश उन पञ्चवर्गीय भिक्षुओ को हुआ। यही उपदेश धर्मचक-प्रवर्तन-सूत्र है। चार आर्यसत्य एव प्रतीत्यसमुत्पाद का यह उपदेश हे। यही पर

धर्मचक का प्रथम बार प्रवतंन हुआ। पांचो भिक्षु अर्हत् हो गये। सारनाथ भिक्षुओ का एक तीर्थ हो गया, जैसे बुद्धगया तीर्थ है।

फिर धमंप्रसार का प्रारम्भ होकर संघ का निर्माण हुआ। हर तबके के लोग धमोंपिदेण के लिए आने लगे। सारे जनमानस में विद्या फैलने लगी। इस ओर दंण के बुद्धिशाली ब्राह्मण बर्ग खीचा आया। ब्राह्मणों का नेता सारिपुत्र भगवान का दाहिना हाथ हो गया और उसको धमंसेनापित की उपाधि दी गयी। इसी तरह, ब्राह्मणों का नेता महामोग्गलायन भी भगवान का वाया हाथ वन गया। इसीप्रकार, अनेक ब्राह्मण नेता काण्यप, कात्यायन आदि खीचे चले आये और इसीप्रकार, राजन्यवर्ग — मगध का राजा, कीणल का राजा, जाक्यों का, कालियों का, आदि राजा भी खीचे हुए चले आये। बैंसे ही, राजकर्मचारी भी, श्रेप्ठीवर्ग, व्यापार-व्याव-सायिक वर्ग एव नीचे के सभी तबकों के लोग भी बहुत बढी संख्या में धर्म में डुवकी लगाने लगे। जान्ति किसे नहीं चाहिए?

भगवान बुद्ध की शिक्षा

भगवान बुद्ध की णिक्षा न्यावहारिक थी। वे दु ख के अत्यन्त निरोध का उपाय वताते रहे। लोक णाण्वत है या अणाण्वत, लोक अन्तवान् है या अनन्त, जीव और णरीर एक है या भिन्न, तथागत मरण के पण्चात् होता है या नहीं, इत्यादि दृष्टियों का व्याकरण (व्याख्या) भगवान बुद्ध ने नहीं किया, क्योंकि उन्होंके णन्दों में यह अर्थसहित नहीं है। ये विराग, निरोध, उपणम, सम्बोध, निर्वाण सवत्तंनीय नहीं है। इन दृष्टियों के होते हुए भी जन्म, जरा, मरण, णोक, दु.ख होते ही है, जिनका विघात इसी जन्म में हो सकता है। भगवान बुद्ध ने श्रावकों से पूछा जाने पर इन प्रथ्नों का उत्तर देनेसे इन्कार कर दिया। भगवान कहते हैं कि "ये दृष्टियां कान्तार (घना जंगल), गहन, सयोजन (बन्धन) आदि है। ये दुःख-परिदाह में हेतु (व्यत्यय) है। निर्वाण सवत्तंनीय नहीं है। इसलिए में इन दृष्टियों में दोष देखता ह और इनका उपगम नहीं करता। तथागत इन दृष्टियों से अपनीत (जानकार) है।" इसलिए भगवान बुद्ध इन प्रथ्नों की गृत्यियों को सुलझाने में नहीं लगे। यह तो दर्शनणास्त्र का विषय है। भगवान कहते हैं कि "मैं तो इतना ही वताता ह कि यह दुःख का कारण है और यह दुःख से निकलने का मार्ग है। इसी जीवन में निर्वाण-पद की प्राप्ति हो सकती है। ऐसी गृत्थियों में उलझ कर जीवन निर्थंक खो नहीं दो।"

भगवान वृद्ध का वताया मार्ग 'मध्यम मार्ग 'कहलाता है। क्यों वि यह दोनों अन्तो का परिहार करता है। '' जो कहता है कि आत्मा है, वह जाण्वत दृष्टि के पूर्वान्त में अनुपतित होता है; जो कहता है कि आत्मा नहीं है, वह उच्छेद-दृष्टि के दूसरे अन्त में अनुपतित होता है।" उच्छेद और जाण्वत दोनों अन्तों का परिहार कर भगवान

'मध्यम प्रतिपत्ति ' (मार्ग) का उपदेश करते है, आर्य-अष्टागिक मध्यम मार्ग का अर्थात् शील, समाधि, प्रज्ञा की देशना देते है।

भगवान कहते है कि " आओ और देखो, इस धर्म की परीक्षा करो। प्रत्येक को इसका अपने चित्त मे अनुभव करना होगा। यह ऐसा धर्म नही है कि एक साधक मार्ग की भावना करे और दूसरा उसके फल को प्राप्त करे " इसलिए भगवान कहते है "भिक्षुओ । तुम अपने लिए स्वय दीपक बनो, दूसरो की शरण न जाओ।"

भगवान की शिक्षा थी " जो दण्डनीय है उसे दण्ड मिलना ही चाहिए। जो उपहार देने योग्य है, उसे उपहार दिया जाना ही चिहए। साथ ही किसी भी प्राणी को कष्ट नही दिया जाना चाहिए, परतु उनके साथ प्रेम और दया का ही कर्तव्य होना चाहिए।"

भगवान कहते है " धर्मदान सब दानो मे श्रेप्ट है। धर्म का माधुर्य सब माधुर्यो से उत्तम है। धर्म का आनन्द सब आनन्दो से महान है "

" मनुष्य को राग-द्वेप से तृष्णा उत्पन्न होकर दु ख का उत्पाद होता है । विकारवण चित्त को धर्मदान से शुद्ध करने से दुख-निरोध होता है।"

" एक आदमी दूसरे की यथेच्छ हानि कर सकता है, किन्तु जिसकी हानि होती है वह भी फिर दूसरे को हानि पहुचाता ही है।"

" जब तक पापकर्म फल देना आरम्भ नही करता, तब तक मुर्ख आदमी आनन्द मना सकता है। किन्तु जब पापकर्म फल देना प्रारम्भ करता है, तो द ख ही द ख होता है।"

"हत्यारे को हत्यारा मिलता है, जो दूसरो को लडाई मे हराता है और उसे भी हराने वाले मिल ही जाते है। जो दूसरो को गाली देता है, उसे भी गाली देने वाले मिल ही जाते है।"

''इसप्रकार, कर्म के विपाक के फलस्वरूप जो आदमी दूसरो को कष्ट देता है, वह भी कष्ट पाता ही है।"

यही भगवान की निरन्तर शिक्षा रही।

भगवान बुद्ध ८० वर्ष तक जीवित रहे । २९ वर्ष की अवस्था मे उन्होने गृहत्याग किया और ३५ वर्ष की अवस्था मे वे सम्यक सम्बुद्ध हुए। उनके जीवनकाल मे करोडों की सख्या मे लोगो ने शुद्ध धर्म का लाभ प्राप्त किया।

भगवान बुद्ध जात-पांत को नही मानते थे। जन्म से कोई ब्राह्मण नही होता. कर्म से ही होता है। जन्म से कोई नीच नही होता है, वह कर्म से ही होता है।

३१४ विपश्यना साधना

भगवान बुद्ध स्वर्ग-नरकादि मानते थे । अर्हत् को वे सब से ऊचा और उत्तरपद समझते थे ।

एक भिक्षु की तरह ही भगवान बुद्ध के पास तीन चीवरों से अधिक कभी नहीं रहे। वे दिन मे एक वार भोजन ग्रहण करते थे, हर रोज घर-घर से भिक्षाटन करते थे।

भगवान बुद्ध ने अनेक जन्म वोधिसत्व होकर घोर तपण्चर्या की थी। किमी भी मानव ने इससे कटे 'कर्तव्य' को नहीं निभाया होगा और वह भी इतनी प्रसन्नता के साथ।

(अगले खण्ड मे विस्तार से भगवान की समग्र जीवनी को हम ग्रहण करेंगे।)



पंचम विभाग

पारिचय-दर्शन

परिचय १

विपश्यना साधना के शिक्षाकेंद्र

'विषय्यना साधना' के इस ग्रन्थ को पढ़ने पर पाठक के मन में सहज भाव जाग उठता है कि इस अनमोल विद्या की शिक्षा कहा प्राप्त हो सकेगी। दु खो से मुक्ति और जन्म-मरण के चक्र के वाहर निकलने वाली ऐसी अनोखी साधना सचमुच में दुर्लभ है। ऐसी साधना का अभ्यास तो मैं स्वयं भी कर, मेरे परिवार के सदस्य भी करे, मेरे मिल्ल-परिचित भी करें और सभी लोग उसको प्राप्त करें, यह तीव्र प्रेरणा पाठक के मन में जाग उठेगी ही।

इगतपुरी केन्द्र :

बम्बर्ड-नासिक के बीच 'डगतपुरी 'रेल-स्टेणन है। स्टेशन के समीप ही इगतपुरी गाव वसा हुआ है। वम्बर्ड से आग्रा जाने वाला मोटर मार्ग भी इसी गाव से होकर जाता है। पहाडी पर 'विपश्यना विण्व विद्यापीठ की सस्थापना सन १९७५ में हुई है। वम्बर्ड से डगतपुरी आते समय पहाडी-घाटी से गुजरते हुए डगतपुरी गांव कुछ ऊचाई पर है, जो अब औद्योगिक केन्द्र भी वन रहा है। यह गांव नासिक जिले में आता है। गाव की वस्ती के पीछे ही छोटी-सी पहाडी की लगभग वीस एकड भूमि पर यह विद्यापीठ स्थित है। स्थान सुदर, नयनमनोहर, वनश्री से ओतप्रोत है। यह एक तपोभूमि वन गयी है।

विद्यापीठ में साधकों के लिये निवास का उत्तम प्रवध है। तदर्थ, अनेक पक्की इमारते हैं और साथ ही घास की कुटियाँ भी है। यह निर्माण-कार्य अविरत चलता ही रहा है। अभी लगभग ३०० साधक एक समय रह सके, इतनी व्यवस्था हो गयी है। हर साधक के लिए कॉट, गद्दी, तिकया, मच्छरदानी आदि आवश्यक वस्तुओं का समुचित प्रवध है। भोजनगृह और स्वच्छतागृहों की भी जरूरी व्यवस्था है।

साधना के लिए एक विशाल ध्यान—मदिर का यहा नव-निर्माण हुवा है, जिसमे लगभग ४०० साधक ध्यान-साधना करने बठ सकते है। हर साधक को साधना के लिए स्वतव्र, मोटासा आसन भी दिया जाता है। ध्यान-मदिर के सलग्न ही दुमजिली चैत्य का नवनिर्माण किया गया है, जिसकी परिक्रमा में साधको को स्वतंत्र ध्यान करने के लिए ३' \times ६' साइज की छोटी छोटी १५० कोठडियाँ याने शून्यागार (cells) वनाए गये हैं।

इस तपोमृमि पर हजारों की संख्या में साधकों ने तप किया है। यह एक सुंदर तपोवन बना हुआ है, जान्ति का स्थान वन गया है। यहां चारों ओर पेड-पीधे हवा से झूम रहे हैं और बगल में ही ऊंची पहाडियों का रमणीय दृश्य है। प्रतिदिन अनेक साधक इस एकान्त, मनोहर बाताबरण से लाभान्वित होते हैं और पूर्णतः मीन रह कर अत्यंत उत्साह एवं एकाग्रता के साथ ध्यान-साधना करते हैं। ऐसा यह पुनीत और जान्त तपोवन पूर्वकाल के ऋपिमुनियों के आध्यमों की ही जो याद दिलाता है।

यहां पर प्रतिमाह साधना-णिविरों का आयोजन है और णिविरों का यह पावन उपक्रम अविरत चलता ही रहता है। हर णिविर १० दिनों का होता है। जो साधक पहली वार साधना की णिक्षा ग्रहण करने आता है, उसे पूरे १० दिन यहां पूरा समय उपस्थित रहना अनिवायं है। णिविर के प्रथम दिन साधना का प्रारंग सायं ७ वजे. होता है। फिर समय-सारणी के अनुसार पूरे दस दिन कार्यक्रम चलते हुए ११ वे दिन प्रात. ७ वजे णिविर का समापन होता है। जैसे: दिनांक १ को सायं ७ वजे यदि णिविर शुरू होता है, तो दिनांक १२ को सुबह ७ वजे णिविर की समाप्ति होती है। इसमे पहले ९ दिन साधक को पूर्ण मीन रहना अनिवायं है। इस आयं-मीन का कडाई से पालन करना होता है। आयं-मीन का अर्थ है, गरीर ने और मन से पूर्ण मीन। इस मीन में न परस्पर में बातचीत करना है और न इगारे से भी मुझाव देना है। अपिनु, अपने आचार्य में वार्तालाप किया जा सकता है।

समय-सारणी—हैनिक माधना के लिये निरंतर अभ्यास के हेतु अधिक में अधिक समय मिल सके, इसीलिये यहां निम्नलिखित समय-सारणी निर्धारित की गयी है, जिसका निष्ठापूर्वक पालन करना साधकों के लिये अनिवार्य है:—

प्रातः ४ वजे : जागरण

४-३० से ६-०० वर्जे तक : ध्यान साधना

६-०० से ६-३० वजे तक : वन्दना एवं मंगल कामना।

६-२० से ८-०० वजे तक : नित्यकर्म एवं नाग्ता।

८-०० से ९-०० वजे तक : सामृहिक ध्यान साधना ।

९-०० से ११-०० वर्जे तक : ध्यान साधना ।

मध्यान्ह ११-०० से १२-०० वर्जे तक: भोजन।

१२-०० से १--०० वजे तक : विश्राम।

१-०० से २-३० वर्जे तक : ध्यान साधना ।

अपरान्ह २-३० से ३-३० वजे तक : सामूहिक ध्यान साधना।

३-२० से ५-०० वर्जे तक : ध्यान साधना।

सायं ५-०० से ६-०० वजे तक : चायपान एवं विश्राम ।

६-०० से ७-०० वर्जे तक : सामृहिक घ्यान साधना।

रावि ७-०० से ८-३० वजे तक : मार्गदर्शन हेतु प्रवचन ।

८-३० से ९-०० वजे तक : ध्यान साधना ।

९-०० से ९-३० वजे तक : प्रश्नोत्तर एवं शंका-समाधान।

९-३० से प्रातः ४-०० तक . विश्राम ।

नाश्ता एवं भोजन—नाश्ता प्रात ६-३० वजे दिया जाता है, जिसके साय चाय, दूध एव फल भी होते हैं। भोजन में दाल, चावल, फुलके, दो सिन्जिया एवं दही होता है। साय ५ वजे नये साधकों को चाय, दूध एवं फल तथा पहले कम से कम एक णिविर किये हुए पुराने साधकों के लिये केवल नीवू-पानी दिया जाता है। राित में भोजन नहीं दिया जाता।

शील का पालन—शिविर के प्रथम दिन साधना का प्रशिक्षण प्रारंभ होता है, तब सब से पहले शील-सदाचार के अनिवार्य पालन का दस दिनों के लिये साधकों को सकत्प दिया जाता है। नये साधकों को पचणील (असत्य नहीं बोलूगा, चोरी नहीं करूगा, जीव-हत्या नहीं करूगा. मैंथुन या व्यभिचार नहीं करूगा और नशे का सेवन नहीं करूगा—ये पचणील है) का संकल्प करना होता है। पुराने साधकों को ऊपरिलिखित पचणील के अलावा और तीन शील (यथा - मध्यान्ह १२ वजे के वाद भोजन न पाना याने कुछ भी न खाना, शृगार, प्रसाधन एव मनोरजन में विरत रहना, और ऊची, आरामदेह, विलासी शय्या पर न सोना।) दिये जाते है। साथ ही सभी साधकों को नौ दिनों का आर्यमौन ग्रहण करना होता है।

आनपाना साधना— शिविर के प्रथम साइ तीन दिन समाधि का अर्थात् चित्त की एकाग्रता का अभ्यास करवाया जाता है, जिसमे साधक अपने स्वाभाविक सास पर मन लगाता है। आते हुए सास पर और जाते हुए सास पर ध्यान लगाने का यह अभ्यास है, जिसको 'आनापान 'साधना कहते है। इस अभ्यास से चित्त की एकाग्रता होती है और साथ ही चित्त वश मे किया जाता है।

विषश्यना साधना—शिविर के चौथे दिन साधकों को 'विपश्यना 'दी जाती है, जो प्रज्ञा का अभ्यास है। शिविर के शेप साढे छ दिन यह अभ्यास साधकों को करना होता है। अन्तर्मुखी होकर अपने ही शरीर में होनेवाली संवेदनाओं को साक्षी भाव से देखने का (चित्त द्वारा जानने का) और स्थूल सच्चाई से सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम सच्चाई तक जानने का यह अभ्यास है। शरीर की ये संवेदनाएं केवल तरडा है। तरडा है, धाराप्रवाह ही धाराप्रवाह है और भडा ही भडा है, ऐसा इस साधना में साधकों को जान पडता है। जैसे जैसे यह अभ्यास पुष्ट होता जाता है

वैसे वैसे आगे चलकर यथासमय इन्द्रियातीत, भवातीत अवस्था साधको को अनुभूत हो सकती है और अन्तिम सत्य का, परमार्थ सत्य का भी साक्षात्कार हो सकता है।

शिविर में प्रवेश—साधक चाहे किसी जाति का, धर्म का, वर्ण का या देण का हो, सभी को यहा प्रवेण है। साधना की यह विधि सार्वजनीन, सार्वदेशिक और सार्वकालिक है। साधना की इस विधि में किसी जप, मंत्र, रूप, आकृति, मूर्ति आदि का ध्यान नहीं है; अपितु केवल अपनी सास को तथा अपने ही शरीर में अनुभूत होने वाली सवेदनाओं को, तरडांगों को, साक्षीभाव से देखना (जानना) भर यह साधना है। हमारे अनेक जन्मों के सचित कर्म—सस्कार क्षीण हो जाय और नये कर्मसंसंकार वने नहीं, यही यह साधना—अभ्यास है। दु खमय जन्म-मरण के चक्र से वाहर निकलने का यह विशृद्धि—मार्ग है। इस विधि की शिक्षा है शील, समाधि और प्रज्ञा, जो किसी भी धर्म—संप्रदाय के लिए समर्थनीय है। इस साधना शिविर में प्रवेश-प्राप्ति के लिए एवं शिविर की जानकारी के लिए निम्नलिखित स्थानपर संपर्क किया जा सकता है.—

श्री व्यवस्थापक, विपग्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरी, मु पो इगतपुरी, जि. नासिक (महाराष्ट्र) पिन् ४२२४०३ (टेलिफोन क ७६)

वम्बई से दिल्ली, कलकत्ता, वाराणसी की ओर जानेवाली और उधर से वम्बई आनेवाली सभी ट्रेने इगतपुरी रुकती है। स्टेणन पर कूली मिल जाते है,जो सामान सीधे साधना-केन्द्र पर पहुचा देते है। रेलवे स्टेशन से पैंदल वीस मिनट का रास्ता है।

अन्य वार्ते—साधना शिविर के दस दिनों में वाह्य जगत् से कोई सबध नहीं रहता। कोई समाचार-पव्न, डाक, फोन आदि से सपर्क भी मना है। किसी वाहरी व्यक्ति से मिलना भी नहीं होता और न अहाते के वाहर साधक जा सकते है।

ं शिविर मे पढना, लिखना, व्यायाम, पाठ-पूजा आदि की भी मनाही है, ताकि साधक का सारा मन केवल वतायी गई साधना के ही अभ्यास मे लगा रहे और वह दस दिनों के अल्प समय में इस पावन विद्या की जानकारी प्राप्त कर सके। परिणामत, साधक दस दिनों का शिविर जब समाप्त करता है, तो वह अत्यंत भावविभोर हो जाता है और मन में बड़ी शान्ति का वह अनुभव पाता है तथा ऐसी तीव्र प्रेरणा जागती है कि वह चाहता है कि इस अनमोल,अनुठी विद्या का लाभ सभी को प्राप्त हो।

शुल्क-यहा किसी भी प्रकार का शुल्क नहीं है। धन के अभाव में कोई भी साधना-इच्छुक व्यन्ति धर्म से वचित न रह जाय, यह शुद्ध हेतु यहा कियान्वित होता

है। शुद्ध धर्म पैसो से नही विकना चाहिए, यह यहां की तत्व-प्रणाली है। साधना शिविर के दस दिन पूर्ण होते है, उसके वाद ही अपनी इच्छानुसार एवं स्वयं-प्रेरणा-ुसार कोई साधक दान देना चाहे, वही यहा स्वीकार किया जाता है।

मासिक पित्रका—हर मास की पौणिमा को 'विषयपना' नामक पित्रका का इस केन्द्र से नियमित प्रकाशन होता है। यह हिन्दी प्रकाशन है, जिसका वार्षिक शुल्क १० रुपये है और आजीवन शुल्क १०० रुपये है। साधना-शिविर मे आने वाले साधकों को ही इस पित्रका के ग्राहक बनाये जा सकते हैं। इस पित्रका मे मार्गदर्शनपर लेख, साधकों के अपने अनुभव, शिविरो के सभी स्थानो पर होने वाले कार्यक्रम आदि प्रकाशित होते है।

तप पूत गुरुजी श्री गोएन्काजी-इस अनमोल विद्यादान का पावन कार्य परम श्रद्धेय गुरुजी डॉ. सत्यनारायणजी गोएन्का अपने अथक् परिश्रमो से और अविरत तपश्चर्या से विश्वशान्ति के लिए एवं प्राणिजगत् के दुख-दर्व मिटाने के लिए सन १९६९ से कर रहे है। इस 'विपश्यना 'विद्या का साक्षात्कार भगवान वुद्ध ने २५०० वर्ष पूर्व किया था, और उसका प्रसार एव प्रचार उन्होने अपने महाकारुणिक चित्त से जन-जन मे जीवन भर किया था। तभी सारे भारत मे यह विद्या उस समय फैली,इतना ही नही, वाद के पांचसी वर्ष इस विद्या का प्रसार एव प्रचार वर्मा,श्रीलका, सयाम, कम्बोडिया, चीन, जपान आदि पूर्व-देशो मे भी हुआ। आज भी इस वुद्ध-देशना का अभ्यास इन सभी देशों में अविरत चल रहा है। आगे गत २००० वर्षों मे भारत मे यह विद्या विकृत होकर लुप्त हो गयी। अपितु, इस साधना का शुद्ध रूप वर्मा मे गुरु-शिष्य परपरा से विशुद्ध अभ्यास द्वारा आज तक कायम रखा गया है। वहा पर यह शिक्षा केवल गुरु और उनका शिष्य, गुरु और शिष्य, इस प्रकार सी मित रही, जो आज तक इसी प्रकार से शुद्ध रूप मे चल रही है। आज यह मान्यता है कि इस साधना का आम जनसाधारण मे पुनश्च फैलाव भगवान वुद्ध के २५०० वर्ष बाद सारे जगत् मे होगा। वर्मा मे शुद्ध रूप से संरक्षित इसी विद्या का दान प. पू. गुरुजी गोएन्काजी ने सन १९६९ से भारत मे देना प्रारभ किया और तव से यह विद्या लोगो को यहा मिलने लगी है। इन महान् तापस के तपोवल का ही सुपरिणाम है कि इग-तपुरी मे इस तपोभ्मि का निर्माण सभव हो सका। अब तो भारत के विभिन्न स्थानो मे भी शिक्षा-केन्द्रो की सस्यापना होने लगी है। इस समय हैदरावाद एव जयपूर इन प्रमुख स्थानो मे शिक्षा-केन्द्रो का नव-निर्माण होकर इस विद्यादान का पावन कार्य प्रारंभ हो गया है। भारत के अन्य कई स्थानों में भी केन्द्र-निर्माण की योजनाए प्रगति-पथ पर अग्रसर है। इन सारे जनकल्याणकारी केन्द्रो के निर्माण एव सचालनकार्यों का समुचा श्रेय प पू गुरुंजी गोएन्काजी की कठोर तपश्चर्या को ही है।

हैदराबाद केन्द्र :

'विपश्यना' साधना से प्रेरित होकर एक निष्ठावान् साधक श्री रितलाल-भाई मेहता द्वारा जमीन दिये जाने के परिणाम स्वरूप हैदरावाद का साधना-केन्द्र सन १९७६ मे प्रारंभ हुआ। यहा पर भी सारी व्यवस्था है और अनेक णिविर यहा लग चुके है। यह भी एक पावन तपोभृमि वन गयी है।

यह साधना-केन्द्र हैदरावाद से नागार्जुनसागर के मार्ग पर १२ किलोमीटर कुसुमनगर के शान्तिवन मे है। यहा पर शिविर मे सम्मिलित होने के लिए निम्नलिखित विदुपी महिला से सम्पर्क किया जा सकता है:—

श्रीमती उपावेन मेहता, ८४ शान्तिनगर कॉलनी, हैदरावाद ५०००२८ (आन्छ)

जयपूर केन्द्र :

यह साधना-केन्द्र जयपूर (राजस्थान) से दस किलोमीटर दूरी पर गलताजी के समीप पहाडियों में 'विपश्यना समिति जयपुर' इस संस्था द्वारा सन १९७७ में नव-निर्माण हुवा है। यहा पर भी निवास, भोजनादि का समृचित प्रवध है और चैत्य, शृत्यागार, धम्ममदिर आदि भी वन चुके है। इस केन्द्र में भी अनेक शिविर लग चुके है। प्रकृति-सौन्दर्य अनूटा है और अत्यत रम्य स्थान है, जहा मोर नित्य नृत्य करते है। वडी शान्ति की यह जगह है। यहा के शिविर में सम्मिलित होने के लिए निम्नलिखित सेवाभावी सज्जन से सपर्क किया जा सकता है:—

श्री श्यामसुदरजी मुदडा

ि मेसर्स श्याम कॉर्पोरेशन

मुनोत-निवास, रामजीलालजीं का रास्ता,
जोहरी वझार, जयपूर ३०२००३ (राजस्थान)

भारत मे अन्य केन्द्रो का नव-निर्माण प्रारंभ :

- (१) धर्मशाला— यह स्थान हिमाचल प्रदेश मे पहाडियो मे स्थित है। निर्माण कार्य प्रारभ हुआ है।
- (२) वाराचिकया—यह स्थान विहार के पूर्वचपारन जिले मे है और यहा भी केन्द्र-स्थापना का प्रयास हो रहा है।

विदेशों मे शिक्षा-केन्द्रो का तथा शिविरो का आयोजन :

काठमांडू--यह स्थान नेपाल मे भगवान बुद्ध के जन्मक्षेत्र मे है। यहा भी निर्माण-कार्य प्रारंभ हवा है।

जपान में कियोटो— ओसाका क्षेत्र में केन्द्र-निर्माण का प्रयास हो रहा है। जपान के अनेक साधकों ने पू. गुरुजी के समीप शिक्षा सम्पादन की है और पू. गुरुजी के अनेक शिविर जपान में सम्पन्न हो चुके है।

आस्ट्रेलिया के सिडने में भी एक साधना-केन्द्र का निर्माण हुवा है। आस्ट्रेलिया में पू गुरुजी के अनेक शिविर लग चुके है। मेलवोर्न में भी साधना-केन्द्र की स्थापना हुई है। न्यूझिलैंड में भी शिविर लगे है।

अमरीका के केलिफोर्निया एव मैसेच्युएटस् मे भी साधना-केन्द्र खुले है। अमरीका के अनेक स्थानों में भी पू. गुरुजी के शिविर लग चुके है।

कैनडा मे तथा यूरप के स्वित्झरलैन्ड, फ्रान्स, इंग्लैन्ड आदि प्रदेशों में भी पू. गुरुजी के अनेक शिविर लग चुके हैं।

श्रीलंका और थायलैन्ड मे भी अनेक शिविर लग चुके है।

विदेशों में प्रायः प्रतिवर्ष जून से अक्तूबर के दरिमयान पू गृरुजी के शिविर आयोजित होते है।

इस शुद्ध धर्म का — विपश्यना साधना का — लाभ देश—विदेश के असंख्य लोग ले रहे है और शिविरो का अखड ताता चल रहा है। यह सारा कार्य पू. गुरुजी गोएन्काजी ने अपने अकेले के परिश्रम एव तपश्चर्या के वल पर चलाया है और अविरत चल रहा है। अभी सन १९८२ मे उन्होंने पाच भारतीय और पाच विदेशी सहायक-आचार्यों की नियुक्ति की है और अव भिन्न भिन्न स्थानो पर उनके भी शिविर लग रहे है। इस प्रकार, विपश्यना साधना पुष्पित एव फलित हो रही है और जनमानस को दु ख-मुक्ति का अनोखा मार्ग प्रात हो रहा है।

अव हम परमश्रद्धेय पू. गुरुजी गोएन्काजी की जीवनी पर कुछ प्रकाश डालेंगे, वे हमारे आध्यात्मिक प्रेरण के स्रोत जो है।



परिचय २

पूज्य गुरुजी श्री. सत्यनारायणजी गोएनका

वर्मा के प्रधान मत्नी ने रंगून मे श्री गोएन्काजी को फोन किया और उनके कार्यालय मे शीध आने के लिए कहा। तुरन्त निकलना था। उनकी धर्मपत्नी श्रीमती इलायची देवी ने तुरंत ही दूध का गिलास ले आकर उन्हें दिया। दूध वहुत गर्म था। जाने की गडवडी थी। श्री गोएन्काजी को इतना क्रोध आया कि उन्होंने गिलास उठाकर फेक दिया और वे चल पडे। तब उन्हें कितना क्रोध था और अब वे कितने शान्त हैं। उन्होंने क्या किया? वस केवल विपश्यना साधना!

उन्हे भयकर सिरदर्व रहता था । अफीम के इंजेक्शन लगते थे । मायग्रेन-सिरदर्द और उस पर इलाज के लिए उन्होंने सारी दुनिया का भ्रमण किया। किन्तु कही भी इलाज सफल नही हुआ। रोग वढता गया और असह्य होता गया। उनके एक मित्र ने सलाह दी कि रग्न णहर के पास एक 'विपश्यना साधना' केन्द्र है और हो सकता है कि यह मानसिक विकार इस साधना से ठीक हो जाय। अति दु ख और व्याधि से ग्रस्त व्यक्ति क्या नहीं करता ! वे गये उस आश्रम मे । वहां पर उन्हें कितनी शान्ति अनुभव हुई ! अभी तक सारा जीवन अत्यत व्यस्तता मे, भागदौड मे बीता जो था। आश्रम के आचार्य सयाजी ऊ वा खिन से वे मिले और पूछा कि वे दस दिनो का शिविर लेना चाहते हैं। आचार्यजी ने स्वीकृति दे दी। किन्तु श्री गोएन्काजी उन्हे पूछ ही वैठे कि उनको अतिशय सिरदर्द है, तो क्या इस साधना से यह चला जायगा ? इस पर आचार्यजी ने कहा "नही आना णिविर मे ! क्या यह अस्पताल है ?'' फिर प्यार से समझाया कि चीनी की फैक्टरी बिठाते हो, तो मोलासेस निकलता ही है। फैंक्टरी चीनी के लिए विठाते हैं, मोला सेस के लिए नही। इसी तरह, चित्त-शुद्धि होने लग जाय तो उसमे से गन्दगी को जाना ही पडेगा। रोग यदि मन के विकारो के कारण हो, तो वह अपने आप विदा हो जायगा । तब श्री गोएन्काज़ी ने शिविर मे जाने का निश्चय कर लिया ।

घर लौटने पर उनके मन मे वडी झिझक उठी। कर्मठ सनातनवादी घर में वे जन्मे थे। उन पर वचपन से पूजा-पाठ के गहरे सस्कार चढे हुए थे। रामायण, महा-भारत, भागवत, उपनिपद, गीता आदि धर्मग्रन्थों का वे पठन करते थे, कथा भी सुनाते थे। उनकी कथा सुनने के लिए घर पर अनेक लोग आते थे। कथा में इतने भाव- विभोर हो जाते थे कि उनकी आँखो से अश्रुधारा वहने लगती थी। वडे बुद्धिमान् और अभ्यासु। यद्यपि शिक्षण मैट्रिक तक का ही हुआ था, किन्तु स्कूल मे वे सदा श्रेष्ट गुणवत्ता—प्राप्त छात्र थे। वे साहित्यिक वने, नाटक भी लिखते और उनका दिग्दर्शन भी करते थे। वे अनेक धार्मिक संस्थाओं के विश्वस्त एव अध्यक्ष भी रहे। मन मे वडा अहभाव था। उम्र के १६ वे वर्ष से ही वे व्यवसाय मे लग गये थे। व्यवसाय मे भी उन्होंने खूव प्रगति की। आयात-निर्यात के व्यवसाय के कारण विदेशों में भ्रमण का कार्य भी सदा चलता ही रहता था।

तव वर्मा मे औद्योगिक विकास नहीं जैसा था । वर्मा शासन ने उन्हें वर्मा के उद्योग वढाने का कार्य सौपा। इस कार्य में भी वे अग्रसर रहे। उस देश में विभिन्न उद्योगों की स्थापना होने लगी। उन्होंने भी व्लॅंकेट की फैक्टरी विठाई। वर्मा में इस वस्तु की यह प्रथम फैक्टरी थी। इसी तरह, सॉल्वन्ट ऑईल एक्स्ट्रॅक्शन का पहला प्लॅंट वर्मा में श्री गोएकाजी ने ही विठाया। पहली प्लास्टिक फैक्टरी का भी निर्माण किया। टेक्स्टाईल मिल, माइनिंग आदि उद्योग भी प्रारम्भ किये। वर्मी में पहली पेपर मिल का भी निर्माण हुआ।

जीवन के सभी क्षेत्रों में श्री गोएन्काजी सिक्रिय भाग लेते रहे। साहित्यिक, सास्कृतिक, श्रैक्षणिक, धार्मिक, व्यावसायिक, जनकल्याण के सेवाकार्य, अस्पताल आदि सभी क्षेत्रों में अग्रसर होकर उन्होंने कार्य किया। जनमानस में वडा सम्मान, पद-प्रतिष्ठा सपादन की। हर प्रवृत्ति में वेकही अध्यक्ष तो कही विश्वस्त वनते गये। शासकीय क्षेत्र में भी उनका विशेष प्रभाव रहा। वर्मा के प्रधान मत्री तथा अन्य केविनेट मित्रयों से भी सदा उनका स्नेह-सम्बन्ध वना रहा। कई शासकीय सिमितियों पर वे काम करते रहे। प्रभावी सेवाकार्य के लिए वर्मा शासन ने उन्हें सुवर्ण पदक से सम्मानित कर पदवी भी वहाल की।

इस अत्यधिक व्यस्तता के कारण मायग्रेन सिरदर्द की व्याधि बढती ही गई, जिस पर कही कोई इलाज नहीं हो सका था। और अब, साधना शिविर में जाने की वात आई तो उनके मन में वडा द्वंद खडा हो गया। 'अरे । यह तो बौद्धों का धर्म है और ये तो आत्मा को ही नहीं मानते! ये तो ईंग्वर को ही नहीं मानते! कहा फंस जाएंगे! नहीं, हमें तो अपने ही धर्म में मरना अच्छा है!' 'स्वधर्में निधन श्रेय.' गीता में श्रीकृष्ण का वचन जो है। अनेक सदेह श्री गोएन्काजी के मन में उठे। शिविर में जाए या नहीं। यो ही कई दिन निकल गये। व्याधि-दु ख बढता ही गया, असह्य होने लगा। तव आखिर उन्होंने निर्णय किया कि देखें तो सही दस दिन जाकर। फिर घर लौटने पर अपने ही धर्म का पालन करेंगे।

वे गये शिविर मे। पहले शिविर मे ही वे पक गये। सिरदर्द चला गया। शुद्ध धर्म समझ मे आया। समझ मे आया, स्वधर्म क्या है। कहा कर्म-काण्डो मे अवतक

हम फस गये थे ! णुद्ध धमं छोडकर कहा साम्प्रदायिकता में सारा जीवन हमने उलझन मे डाल दिया ! अहकार ही अहंकार जगाते रहे । कोछ ही कोध वढाते रहे। व्याधि-दु ख ही वढाते रहे । कैसा यह कोध है ! किसी को कोध जब आता है, तब उस कोध को हिंदु-कोध, मुस्लिम-कोध, बीद्ध-कोध या ईसाई-कोध के नाम से तो नही पहचाना जाता ! किसी भी संप्रदाय का या धमं का व्यक्ति क्यों नहों, कोध अलग अलग नहीं होता । कोध तो वस केवल कोध ही है । ढेंप तो वस केवल हेप ही है । सभी विकार तो सार्वजनीन है और इनका भला-बुरापरिणाम भी सार्वजनीय ही होता है, ये वाते साधना के बाद ही अब समझ में आयी । और फिर, ये सारे धमं, जिसको हम हिंदु धमं, बौद्ध धमं, इस्लाम धमं, ईसाई धमं कहते हैं, ये तो सार्वजनीन धमं है नहीं । ये तो केवल मप्रदाय ही हैं । ये ही तो आपसी में हेपभाव जगाने वाले है, इर्प्या-मत्सर जगाने वाले हैं । ये णुद्ध धमं है ही नहीं । प्रथम साधना शिविर में ही उनकी समझ में आ गया कि णुद्ध धमं तो सार्वजनीन, सार्वदिणिक और सार्वकालिक होता है । वह प्रकृति के नियमो से वन्धा हुआ होता है । मन्ष्यों के नियमो से शुद्ध धमं नहीं बाग्धा जा सकता ।

अव लगे श्री गोएन्काजी णिविर पर णिविर लेने । विपश्यना साधना के अभ्यास मे वे तल्लीन होने लगे । पूर्वजन्मो की साधना साथ रही होगी, उसका मिलने लगा वल । वे साधना मे पकने लगे । सिरदर्द समाप्त हो गया । शान्ति का परम आनन्द उन्हें मिलने लगा, ऐसा आनंद अनेक संस्थाओं के अध्यक्ष और विश्वस्त रहते हुए भी उन्हें कभी नहीं मिला था।

सन १९६४ मे वर्मा मे साम्यवादी शासन की स्थापना हुई । श्री गोएन्काजी के सारे व्यवसाय राष्ट्रीकृत हो गये। उनके पास कुछ नही वचा । करोडों की सारी सम्पत्त समाप्त हो गयी। किन्तु तव भी चित्त की शान्ति नही ढली, शुढ धर्म का अभ्यास जो साथ मे था। उनके मन मे एक विशेष आनन्द जाग उठा। चितन हुआ, 'यह अच्छा ही हुआ। अव मुझे विपश्यना के अभ्यास मे अधिक समय उपलब्ध होगा।'

वे विपश्यना शिविर मे सन १९५५ मे प्रथमतः सम्मिलित हुए थे। तव से सन १९६९ तक गहराई के साथ अम्यास के कारण उन्हे अत्यंत लाभ हुआ।

श्री गोएन्काजी के माता-पिता वम्बई मे थे। माताजी को नसों की बीमारी थी। श्री गोएन्काजी जानते थे कि इस साधना से वे ठीक हो जाएंगे। किन्तु वर्मा से भारत जाने के लिए पासपोर्ट मिलना किठन था। उन दिनो शासन किसीको वर्मा के वाहर जाने नहीं देती थी। किन्तु गोएन्काजी का उस शासन में वडा प्रभाव होने से उन्हें पासपोर्ट मिल गया। भारत सरकार ने व्हिसा दे दिया।

श्री गोएन्काजी स्वयं को भाग्यशाली मानते है और वर्मीज सरकार का एव भारत र सरकार का आभार मानते हैं कि वे पासपोर्ट और व्हिसा के कारण भारत आ सके।

एक और विशेष महत्वपूर्ण वात थी। आचार्य ऊ वा खिन के मन मे सतत एक ही विचार उठता था कि 'विपश्यना साधना भारत की अनमोल विद्या है। वर्मा ने गुरु-शिष्य, गुरु-शिष्य परम्परा से आजतक भले ही थोडे लोगो तक ही यह विद्या सोमित रही हो, इसका जतन किया है। भारत से आयी हुई यह शुद्ध विद्या भारत को लौटानी है। यह वर्मा पर भारत का वडा ऋण है, वह उसे चुकाना है।'श्री गोएन्काजी को पासपोर्ट मिलते ही आचार्य के मन मे वडी प्रसन्नता जाग उठी। आचार्य जी ने उन्हे कहा "भारत जा रहे हो। भारत का यह ऋण चुकाना है। मैने पूर्वजन्म मे हिमालय की पहाडियो मे कठोर तपश्चर्या की थी। अब समय आया है यह गुद्ध विद्या भारत को लौटाने का, तुम नही, मैं ही जा रहा हू। भारत मे यह शुद्ध विद्या ले जाओ और इस शुद्ध धर्म का दान खुलेआम सव को वाटो।" आचार्यजी ने श्री गोएन्काजी को आचार्यपद प्रदान किया और उन्हे वर्मा से विदाई दी। उस समय किसी वर्मावासी को विदेश जाने के लिए वहां का शासन पासपोर्ट नही देता था। इसी कारण, आचार्य ऊवा खिन भारत नही आ सकते थे। श्री गोएन्काजी भारत रवाना हुए। सयाजी ऊवा खिन को अत्यत खुशी हुई।

जुलाई १९६९ मे पूज्य गुरुजी गोएन्काजी वस्वई पधारे। अपने माता-पिता को विपश्यना साधना सिखाने के लिए उन्होने शिविर लगाया। इस शिविर मे अन्य १०-१२ मित्र भी बैठे थे। उन सभी को आश्चर्यकारी लाभ हुआ और वे वहुत ही भावविभोर हुए। उन्होंने पू. गुरुजी से और भी शिविर लगाने का आग्रह किया। शिविर पर शिविर लगते रहे। भारत जाग उठा।

माता व्याधि से मुक्त हुई। माता-पिता को शुद्ध धर्म मिला। वे मुक्ति के, निर्वाण के स्रोत मे पड़े। पू गुरुजी माता-पिता के ऋण से मुक्त हुए।

जनवरी १९७१ में बोधगया में शिविर लगा था। उस शिविर में वर्मा से तार मिला। पूज्य गुरुदेव ऊ वा खिन ने १९ जनवरी को शरीर छोड दिया। इस तार से पहले वीमारी के कोई समाचार नहीं थे। यकायक तार मिलने से उन को वडा धक्का तो लगा, किन्तु धर्म उनके साथ था। पू. गोएन्काजी ने मन ही मन निश्चय किया कि गुरदेव ऊ वा खिन की उत्कट इच्छा 'भारत की यह अनमोल विपश्यना विद्या भारत को लौटानी है, इस की पूर्ति मे अब मै शेप जीवन विताऊ। और तव से उन्होंने अपना सारा जीवन इस विद्या को जनजन में वाटने के पवित कार्य मे ही समर्पित कर दिया है। इसी के मधुर फल हम सभी साधक चख रहे है।

२३२८ विपश्यना साधना

उनके हर शिविर मे विदेशी साधकों की भी संख्या बढ़ती ही गयी। करीब ७५ देशों के साधक इस साधना में सिम्मिलित हुए, साथ ही आकृष्ट भी हुये। भारतीय साधकों से विदेशी साधक बहुत जल्दी प्रगति पथ पर बढ़ते जाते हैं, इसका कारण वे वैज्ञानिक ढंग से टीक समझ कर साधना करते हैं, जब कि भारतीय साधकों पर अपने पुराने कर्मकाण्डों के, दर्शन-शास्त्रों के लेप पर लेप लगे हुए हैं, जो दीवारें बन कर गतिरोध ही उत्पन्न करते हैं।

अव तो १०-१० दिनों के २५० के करीव णिविर लग चुके है । और गत ३।४ वर्षों से विदेणों में भी णिविर लग रहे हैं और दिन पर दिन मांग वह रही है। अमरीका, कैनडा, इंग्लैंड, फ्रान्स, स्पेन, जर्मनी, वेल्जियम, स्वित्झरलेन्ड, इटली, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझिलैन्ड, जापान, थायलैंड, श्रीलंका आदि अनेक देशों में णिविरों का अविरत सिलसिला जारी है। मानव की णुद्ध धर्म की भूख वहती जा रही है।

णिवरों में हिन्दु साधु-सन्यासी, जैन मुनि और सिंहवयां, वौद्ध भिक्षु-भिक्षु-णिया, ईमाई पाद्री और नन्स, मुस्लिम प्रवृद्ध वर्ग आदि अनेक सम्प्रदायों के प्रमुख धर्मनेता तथा मान्यता-प्राप्त लोग एवं सर्वस।धारण जन-समुदाय के स्त्री-पुष्प सिम्मिलित हो रहे हैं। जातपात का एव धर्म-सम्प्रदाय का कोई वन्धन ही रहा नहीं है। सभी इस जुद्ध धर्म में तपने लगे हैं, यह एक विशेष आश्चर्य की वात है। इतना ही नहीं, जयपूर में तो जेल में भी शिविर लगे, जिनमें हत्यारे, खुनी, अपराधी कैंदी सिम्मिलित हुए और उन्होंने भी इस का लाभ लिया है। वैसे ही, पुलिस समुदाय में भी शिविर लगे हैं। साधना के कारण ही सदाचार में मनुष्य की प्रवृत्ति वढने लगी है।

वनारस हिन्दु विद्यापीठ, वम्बई विद्यापीठ, तथा राजस्थान विद्यापीठ के कई वैज्ञानिक संशोधकों ने विद्यार्थियो की जांच कर के देखा है कि विपश्यना सामना से चित्तवृत्तियों में अत्यंत आश्चर्यकारी सुधार हथा है।

पू. गोएन्काजी का महान् तप जनमानस के दुखडे दूर करने में निरन्तर लगा हुआ है।

सन १९७२ मे 'अखिल भारतीय भिक्षु संघ, वोधगया ' इस संस्था ने पू. गोएन्काजी को 'धर्ममूर्ति ' पदवी वहाल कर गौरवान्वित किया है।

सन १९७७ फरवरी मे विहार के राज्यपाल ने भी नव-नालन्दा विद्यापीठ के कुलगुरु के नाते पू. गोएन्काजी को 'विद्या वरदी' का पद प्रदान कर 'डॉक्टरेट' की पदवी से सम्मानित किया है।

ऐसे हैं हमारे परम-श्रद्धेय पूज्य गुरुजी डॉक्टर सत्यनारायणजी गोएन्का । आपका जन्म हुआ ३० जनवरी १९२४ को वर्मा के माडले शहर मे । आपके दादाजी स्व. वसेसरलालजी लगभग १५० वर्ष पूर्व भारत से वर्मा मे जाकर वसे थे। आप स्वय को भाग्यशाली मानते हैं, क्यों कि आपका जन्म वर्मा में हुआ, जिस से विपण्यना की शुद्ध विद्या का अनमोल रत्न प्राप्त हो सका और वह भारत में लाकर जनसाधारण में वितरण की सुवर्णसिध उन्हें मिल सकी।

आपका शिक्षण मैट्रिक तक ही हुंआ, किन्तु स्कूल मे आप अत्यत कुशाग्र और वृद्धिमान् विद्यार्थी रहे थे।

सन १९४० मे याने आयु के १६ वे वर्ष मे ही आप अपना व्यवसाय-कारोवार देखने लग गये थे। सन १९४२ में जपानीज युद्ध के कारण आप भारत आये थे और सन १९४७ मे वापिस वर्मा लौट गये। उद्योग-व्यवसाय मे आप द्रुतगित से आगे बढे और देश की औद्योगिक प्रगति मे भी अग्रसर रहे।

युवावस्था से ही मायग्रेन नामक सिरदर्द से आप पीडित रहे, जिस का इलाज सारे विश्व मे भ्रमण करने पर भी नहीं हो सका था। इसी कारण सितंवर १९५५ में आपने विपश्यना साधना का पहला शिविर महाविपश्यनाचार्य ऊवा खिन की सिन्निधि मे रंगून मे लिया। सन १९६९ के २० जून को आपको सयाजी ऊवा खिन ने विधिवत् विपश्यनाचार्य के पद पर आसीन किया और वाद में आप भारत पधारे।

जुलाई १९६९ मे भारत मे – वम्बई मे – आपका पहला शिविर लगा। आज तक भारतीय एवं विदेशी साधक हजारो की सख्या मे शिविरो मे सिम्मिलित हो चुके है और यह सख्या दिनोदिन वढ रही है। बुद्ध-विहारो मे, हिन्दु मिदरो मे, जैन मिदरों मे, ईसाई गिरजाघरो मे और मुस्लिम मसजिदो मे, इस प्रकार विभिन्न स्थानो मे आपके शिविर लग चुके है।

आपकी धर्मपत्नी श्रीमती इलायचीदेवी भी विपश्यना साधना मे पारगत है। शिविर-सचालन मे प्रायः आप दोनो एक साथ बैठते हैं।

आपको छः पुत्र है। सभी साधना मे रुचि रखते है। वे वम्वई मे एवं वर्मा मे व्यवसायरत है।

आपके जन्म-पिताजी का नाम श्री गोपीरामजी। श्री गोपीरामजी को आपके समवेत चार पुत्र है, जिनमे से आप श्री गोपीरामजी के सब से वडे भाई श्री द्वारका-दासजी के गोद गये। गोद जाने के वाद श्री द्वारकादासजी को पुत्र प्राप्त हुआ, जिनका नाम श्री राधेश्यामजी है, ये भी वम्वई मे ही रहते हैं।

आपकी जन्म-माताजी का नाम श्रीमती कमलादेवीजी, जिनका निधन भारत मे अभी कुछ दिन पूर्व ही हुआ। गोद-माताजी का नाम श्रीमती रामीदेवीजी, जिनका निधन वर्मा मे आपके उधर रहते हुए ही हो गया था।

३३० विपश्यना साधना

अव तो आप आजीवन इस शुद्ध धर्मदान में लगे हुए हैं, जो हम सभी साधकों के परम कल्याणिमत हैं, दु.खमुक्ति के पथ पर अग्रसर करने वाले हैं, संसारचक्र से मुक्ति का मार्ग वताने वाले हैं, निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुंचाने वाले महान् तपस्वी, ऋषि है। आप हम सभी के प्रेरणास्रोत है, श्रद्धा-स्थान हैं। आप महान् विपश्यना-चार्य है। आपके द्वारा समस्त विश्व का मंगल सधता रहे, यही हम सब की मनोकामना है।



परिचय ३

गुरुदेव ऊ बा खिन

एक अत्यन्त अभावग्रस्त गरीव माँ-वाप के यहां जन्म (६ मार्च १८९९) लेकर भी आपनी अपनी कर्मनिष्ठा के वल पर ही ऐसी स्थिति प्राप्त की, जिससे आपका सारा जीवन सुख-सतोष से भरा रहा और सब को आप सुख-संतोष वांटते भी रहे।

शिक्षा के लिए माँ-वाप के पास पैसा नही था। दूर की वूथा ने कुछ सहायता की, तव मेंट्रिक तक अपकी पढ़ाई हुई। छान्न-जीवन मे भी अत्यंत कुशाग्र तथा परिश्रम-शील होने के कारण आप हर कक्षा मे प्रथम स्थान प्राप्त करते रहे। मेंट्रिक की परीक्षा आपने वहुत ऊचे गुणो से उत्तीणं की और शासकीय छान्नवृत्ति भी हासिल की। कॉलेज की पढ़ाई के लिए पैसा नहीं और इधर वूआ भी चल वसी। इच्छा रहने हुए भी आप कॉलेज की पढ़ाई नहीं कर सके।

मजबूर होकर रगून मे अकाउन्टन्ट-जनरल के दफ्तर में एक लेखनिक की नौकरी से आपने १८ की उम्प्र में (सन १९१७) ही जीवनचर्या प्रारम्भ की । आगे अकाउन्टस् सिंह्स की परीक्षा उत्तीर्ण करके सन १९२६ में आप ऑफिस—सुपरिन्टेन्डेन्ट वने ।

इस बीच, आपने बुद्ध-साहित्य का अभ्यास किया। विपिटक के 'अभिधम्म पिटक 'का आप अभ्यास करते रहे। वर्मा मे इसका बहुत प्रचार है और बुद्ध-सिद्धान्त का यह मूलभूत आधार-ग्रन्थ है।

सन १९३७ की वात है। एक दिन आपको जानकारी मिली कि रंग्न की नदी के उस पार 'विपश्यना साधना 'सिखाई जाती है। आपने मन मे निश्चय किया कि इस साधना-शिविर मे अवश्य जाना ही है। आपने अपने अधिकारी को छुट्टी के लिए अर्जी पेश की। अधिकारी ने कहा, 'अभी काम बहुत है, छुट्टी नहीं मिलेगी। यदि विना अनुमित के तुम चले गये तो नोकरी से निकाल दिये जाओगे।' अपितु क वा खिन शिविर के लिए चले ही गये। शिविर सम्पन्न करके जब आप दफ्तर लौटे, तो टेवल पर उन्हें एक लिफाफा मिला। आपने समझा कि मै नौकरी से निकाल दिया गया हूँ। किन्तु पत्न पढ़ने पर आपको आश्चर्य हुआ कि आपकी बढ़ती (प्रमोशन) की गयी है। विपश्यना साधना का अभ्यास लगातार दृढतापूर्वक आपने बनाये रखा।

दि. ४ जनवरी १९४८ में वर्मा स्वतव हुआ और आप स्वतंत्र वर्मा के पहले अकाउन्टन्ट-जनरल वने। वहुत वडी ऑफिस मिली। ऑफिस के साथ पांच-सात कमरे और ज्यादा मिले। प्रधान मंत्री के पास जा कर आपने कहा कि एक कमरे में अपने ही ऑफिस के लोगों को मैं साधना सिखाऊंगा। प्रधान मंत्री साधना जानते थे, कहा, 'जरूर सिखाओ, यह वडी काम की चीज है, कल्याण ही होगा।'हर महिने में वहा शिविर लगने लगे। वडे अफसर से लेकर छोटे कमंचारी तक दस-दस दिनों के शिविरों में स्टाफ बैठने लगा। शिविर चलने लगे। चार वर्षों में तो सारे ऑफिस के लोगों ने धर्म-गंगा में डुवकी लगा ली।

इसके पहले, सारे देश में यह चर्चा का विषय वन गया था कि अकाउन्टर जनरल की ऑफिस भ्राटाचार का अड्डा है। किसी भी व्यक्ति को सरकार से कोई पैसा लेना हो, तो उसका विल ए. जी. ऑफिस से ही मजूर होगा और यह ऑफिस तब तक विल पास नही करता, जब तक कि उनका कर (रिश्वत) नहीं चुक जाय। रिश्वतकी ये रकमे वडे अफसर से लेकर सिपाही तक नियोजित हिसाब से वट जाती थी। अब यह कैसे होगा! अकाउन्टर्ट जनरल आप (ऊ वा खिन) जो थे। आपका बहुन कडा अनुणासन था। 'किसी का भी कोई आवेदन पत्र आ जाय तो ४८ घंटो मे फैसला देना ही होगा। कोई उलझन हो तो फाईल मेरे पास आनी चाहिए, मैं फैसला दृगा। और, फाईल नहीं आयी. और फैसला नहीं दिया गया, तो निष्कािसत कर दिये जाओगे।' बहुत कडा अनुणासन, परिणामतः कड़यों को नौकरी से निकाल दिया गया। किन्तु केवल कटोरता के वल पर आदमी नहीं सुधरता। विणेप वात तो यह होने लगी कि धर्म की गंगा मे स्टाफ की ड्वकी लगने लगी और तीन-चार वर्षों में ही सारा विभाग स्वच्छ हो गया।

प्रधान मती ने आपको (ऊ वा खिन को) बुला कर पूछा कि अकाउन्टन्ट-जनरल का आफिस तो भ्रष्टाचार का अड्डा था, क्या हो गया अव जो भ्रष्टाचार समूल समाप्त हो गया! आपने वताया कि सभी कर्मचारियों को विपण्यना साधना की शिक्षा जो दी गयी है। प्रधान मंत्री ने कहा 'यह तो वहुत वडी वात हो गयी। ऐसा है तो अन्य विभागों में भी यही होना चाहिए, उनको भी ठीक करो! 'ऊ वा खिन ने कहा कि आप वदली कर दें, वही हम चले जाएँगे। प्रधानमंत्री ने कहा कि आपकी वदली कर देंगे, तो इस ऑफिस की फिर से वही दणा हो जायगी। इसकों भी सम्हालों और अन्य विभाग भी सम्हालों। और फिर, एक साथ चार-चार विभागों के अध्यक्ष (हेड ऑफ द डिपार्टमेंट) की जिम्मेवारी आप सम्हालने लगे। एक विभाग का भी जो कोई अध्यक्ष होता है, तो सचमुच डमानदारी से काम करना कितना कठिन हो जाता है। चार-चार विभागों की जिम्मेवारी सम्हालना कितना मुश्किल काम था! किन्तु,साधना का वल था आप के साथ। सायंकाल को किसी भी विभाग

में कोई भी केस अनिर्णित नहीं रहती थी। आपका मन इतना निर्मल हो गया था, स्व च्छ हो गया था, कि आप किसी केस की तह में जब चले जाते थें तो तुरंत और सही निर्णय दे देते थे, साधना से काम करने की ताकत जो वढ गयी थी।

इन जिम्मेवारियो को आपने इतनी सफलता के साथ निभाया कि आपके कार्यकाल मे प्रत्येक विभाग मे उपलिब्धियो की जो कीर्तिमान सीमा स्थापित हुई थी, वह अब तक भी अजोड है।

५५ वर्ष की आयु होने पर सरकारी कर्मचारी का सेवानिवृत्त होने का शासकीय नियम है। आप ५५ वर्ष के हुए, किन्तु आपका ऐसा असाधारण काम और चार चार विभागो को सम्हालने की क्षमता देखते हुए उन्हें वर्मा शासन कार्यमुक्त करने को तैयार नहीं हुई। शासन आपका एक एक वर्ष का कार्यकाल वढाती रही। तीन वर्ष ज्यादा हो गये। तीन वर्षों से अधिक कार्यकाल के वाद तो कार्यमुक्ति का शासकीय अटल नियम था। आखिर, यह मामला वर्मा की लोकसभा में गया। कार्यमुक्ति की उन्न की सीमा का नियम आपको (ऊ वा खिन को) लागू नहीं होगा, ऐसा प्रस्ताव लोकसभा में अनिवार्यत मजुर कर लेना पडा।

अव तो, चार वर्ष, पाच वर्ष, सात वर्ष होते होते वारह वर्ष वीत गये। शासन उन्हें कार्यमुक्त करने को तैयार नहीं थी। जब आपकी आयु ६८ वर्ष की हो गयी, तव आपने ही जवरन् काम छोड दिया। अव शेप जीवन हमे धर्मसेवा में ही लगाना है, यह आपका निश्चय रहा। अपने दायित्व में सतत लगे रहना और आलस्य को कभी पास आने न देना, यह आपका सव से वडा गुण था।

आपके शासकीय कार्यकाल मे ही सन १९५२ मे विपश्यना सघ की स्थापना उनके ऑफिस के साधको ने की और शीघ्र ही एक आश्रम 'इटरनैशनल मेडिटेशन सेन्टर'नामक निर्माण हुआ। यहा पर नियमित शिविर लगने लगे। शासकीय काम सम्हाल कर यह भी पावन कार्य आप सम्हालने लगे। इर सायकाल को पाच वजे ऑफिस-काम से छुट्टी होनेपर आप सीधे आश्रम चले जाते और रावि मे वहीं पर विश्राम करते। प्रातः ९ वजे वहीं से आप ऑफिस चले जाते। शेष सारा जीवन रात-दिन इसी कार्य मे आपने लगा दिया। काम करने की आपकी ताकत वहुत वढती गयी। अधिक से अधिक लोगों को कल्याण कैसे हो, यही तीच्र उत्कठा आप में अन्त तक बनी रहीं थी।

आप मे एक विशेष गुण था 'सत्यनिष्ठा'। ईमानदारी आपके स्वभाव का अग वन गई थी। आप जिन शासकीय ओहदो पर थे, उन पर अव तक आसीन कोई भी अधिकारी भ्रष्टाचार से मुक्त न रह सका था। आप ही ऐसे सत्यनिष्ठ थे, जो बेदाग रहे। न केवल आप स्वय भ्रष्टाचार से मुक्त रहे, बल्कि अपने अन्य अनेक साथी, सहयोगी और सहकारियों को भी मुक्त रह सकने के योग्य आपने बनाया। शासकीय दायित्व निभाहने में आप एक ओर तो धन-वैभव के, पद-प्रतिष्ठा के प्रलोभन से अडोल रहे, तो दूसरी ओर, राजनैतिक नेनाओं और मंतियों के भय तथा आतंक के दवाव में आकर कोई गलत फैसला करने से भी आप बच्चे रहे। आपकी निभयता न केवल उस समय के प्रधान मंत्री ऊन् और ऊ वा छ्वे के नागरी शासन के समय रही, बल्कि जनरल ने विन की सैनिकी शासन के समय भी वैसी ही दृष्ट रही। निभय रह कर सदैव सत्य और न्याय का ही आप पक्ष लेते रहे।

शासकीय सेवा से निवृत्त होने के बाद आपकी बहुत बढी धर्म-कामना धी कि विदेशों में जाकर आप इस मगलमय विपश्यना मार्ग का प्रचार-प्रसार करें, जिससे संतप्त मानवता सच्ची सुख-शांति प्राप्त कर सके। परन्तु शासन आप को विदेश जाने के लिए पासपोर्ट उस देश के नियमों के अनुसार नहीं दे सकती थीं। आवेदन पत्र में यदि यह लिखा जाता कि जीवनयापन के लिए विदेशों में नौकरी करने जा रहा हूँ, तो आपको पासपोर्ट तुरंत मिल सकता था। परन्तु ऐसा करना तो सर्वयैव असत्य था, जो आपको नितात अस्वीकार्य था। धर्मसेवा के लिए अन्तिम घडी तक आप तरसते रहे।

करणा और मैंती के तो आप साक्षात मूर्ति थे। जासकीय जिम्मेवारियों के व्यस्त जीवन में भी आप हर महिने में साधना जिविर लगाने के लिए समय निकाल ही लेते थे। प्रत्येक साधक-साधिका के प्रति आपके मन में असीम वात्सल्य उमडता रहता छा। सभी को आप अपने पुत्र-पुत्नी जैसे मानते थे। निधन के तीन दिनों पूर्व तक भी आपने एक जिविर के सचालन का कार्य पूरा किया और देह छोड़ने के पहले दिन तक आप धर्म सिखाते ही रहे। प्रत्येक साधक के प्रति आपकी असीम करणा एव मैंत्री उमड़नी ही रहती थी। समस्त प्राणियों के प्रति आप के मन में उतना ही असीम प्यार भरा था। जो लोग आश्रम में रहे हैं, वे जानते हैं कि आपकी असीम मैंत्री-भावना के कारण वहाँ के साप-विच्छुओं तक ने भी अपना हिसाभाव त्याग दिया था। सभी प्राणी आपकी असीम मैंत्री से प्रभावित थे। आश्रम के पेड-पौधों की भी आप अत्यंत प्यार से सेवा करते थे। आपकी मैंत्री-तरंगों से सारी तपोभूमि ही प्रभावित थी।

वर्मा जैसे धान्यवहुल देण मे एक समय अकाल की सी स्थिति पैदा हो गयी थी। उपज कम हुई, इसलिए णासन को चावलो की रेर्जीनग करनी पड़ी थी। जनता इस स्थिति मे अत्यंत व्याकुल थी। उस समय दुखी देश-वासियों के प्रति आप की करणा असीम हो उठी। न केवल होटो पर, विल्क आपके रोम रोम में यही व्वित समायी रहती थी—" फीतो भवतु लोको व राजा भवतु धिम्मको।" कुछ समय वाद अकाल की स्थिति समाप्त हुई। इसके वाद भारत में भी अकाल पड़ा।

यहा लगातार दो वर्षों तक यह स्थिति रही थी। आपकी करुणा फिर सजीव हो उठी। आपने आश्रम के एक छोर पर शुभ्र हिमालय के उत्तग शिखरों की एक प्रतिकृति वनवा रखी थी और हर रोज उसके समीप खडे होकर आप ध्यान करते और समग्र भारत के प्रति अपनी मगल कामना भेजते। तब आप कहते, "मैं न जाने कितनी बार भारत में जन्मा हूं और इस पावन हिमप्रदेश में ध्यान-भावना के लिए वर्षों रहा हू। आज उस देश के लोग सतस्त हैं, उन्हें सुख-शान्ति मिले। सभी लोग धर्म-विहारी वने।" कभी आप कहते, "मुझे भारत तो अवश्य ही जाना है। वर्मा पर भारत का आध्यात्मिक ऋण है, उसे वापिस भारत को लौटाना है। मुझे प्राप्त हुई यह अनमोल 'विपश्यना' विद्या भारत की ही धरोहर है। अपनी यह खोई हुई निधि वापिस भारत भारत धन्य हो उठेगा। न जाने इस समय उस देश में पुण्य-पारमिता वाले कितने लोग पके-पकाए तैयार बैठे हैं। उन्हें सद्धमें की थोडी सी भी चेतना जाग्रत हो जायगी, तो वे तुरन्त धर्म के मार्ग पर आरूढ होकर अपना कल्याण साध लेगे।"

आप स्वय तो भारत नहीं आ सके, परन्तु आपके आदेशानुसार आपके धर्मपुत्र गुरुजी श्री गोएन्काजी द्वारा भारत में लोगों को 'विपश्यना 'दी जाने लगी, तब आपकी प्रसन्नता की कोई सीमा नहीं रही। आपके सदेशों में अपरिमित मंगल-मैंत्री छलक पडती थी।

ऐसे महापुरुष के गुणो का स्मरण कर हम भी प्रेरणा पाए और अपने जीवन मे उनकी जैसी कर्तव्यनिष्ठा, सत्यनिष्ठा, निष्काम सेवाभावना तथा मैद्वी और करुणा भरने का अथक् प्रयास हो, यही हम सभी के लिए कल्याणकर है, मगलकर है, श्रेयस्कर है।



परिचय ४

आचार्य परम्परा

२५०० वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्ध ने अपने अनेक जन्मों की तपण्चर्या के वल पर 'विपण्यना साधना' की विधि स्वयं के साक्षात्कार से फिर से खोज निकाली और आम जनता के लिए दु ख-मुक्ति का मार्ग खुला किया। आगे करीव ५०० वर्ष यह विद्या भारत में चली और बाद में विकृत होकंर लुम्त हो गयी। अपितु, वर्मा में यह विद्या गत २५०० वर्षों से णुद्ध रूप में अविरत गुक-णिष्य परम्पराद्वारा मुरक्षित वनायी रखी गयी है।

एक मान्यता चली आ रही है कि बुद्ध-काल के २५०० वर्षों के अनन्तर यह अनमोल विद्या फिर से आम जनता को मिलने लग जायगी, जो लगभग ५०० वर्ष भारत में चलकर विकृत होकर लुप्त हो गयी थी। अब सन १९५४ में भगवान गौतम बुद्ध के महानिर्वाण को २५०० वर्ष पूर्ण हो गये हैं, अत. यह णुद्ध धर्म अब सारे विश्व में फैलने लग गया है। सन १९५५ में पू. गुरुजी गोएन्काजी ने प्रथम शिविर रंगून में किया था और सन १९६९ में उन्होंने भारत में इस विद्या को शृद्ध हप में वर्मा से लाकर आम जनता को खुले रूप में वांटना प्रारंभ कर दिया। पू. श्री गोएन्काजी के गुरुजी सयाजी ऊ वा खिन थे और इन दोनों का जीवन-चरित्न पहले दिया गया है ही।

गुरुदेव सिंदू सयाजी ऊ वा खिन ने सन १९३७ में विपश्यना साधना का पहला शिविर रगून के पास गुरुवयं सयाजी सयातेजी के पास ग्रहण किया था। सयाजी सयातेजी वर्मा में रंगून के पास के एक गाव के किसान थे। सात वर्षों तक उन्होंने 'आनापान 'समाधि का अभ्यास किया और वाद में उनका सम्पर्क 'महाथेर लेडी सयाडो, नामक अग्महापंडित महाविपश्यनाचायं से आया। इन्होंसे उन्होंने विपश्यना साधना का प्रथम शिविर ग्रहण किया था। वे सात वर्ष विपश्यना' साधना करते रहे। वाद में सयातेजी आचार्यपद पर प्रतिष्ठित हुए। लेडी सयाडों के एक अन्य शिष्य भी आचार्यपद पर प्रतिष्ठित हुए थे। वे मांडले में निवास करते थे। उनका नाम 'महाथेर मगोक सयाडों 'था। वे भिक्षु थे। मानां जाता है कि वे भी अर्हन्त की अवस्था प्राप्त कर चुके थे। लेडी सयाडों तो अर्हन्त की स्थित प्राप्त कर ही चुके थे और बहुत वड़े पण्डित तथा विद्वान भी थे। सयातेजी गृहस्थ थे। सयाजी ऊ वा खिन भी गृहस्थ थे। पू. गुरुजी गोएन्काजी भी गृहस्थ है। ऐसी एक ओर यह गृहस्थ-आचार्य की परम्परा वनी रही है।

वरमीज भाषा में 'सयाजी 'का अर्थ 'महाआचार्य ' है और ' सयाडो ' सन्माननीय भिक्षु को कहते है। ���

परिचय ५

बुद्धवाणी एवं संगायन

(एक ऐतिहासिक दृष्टिक्षेप)

प्रथम संगीति

भगवान गीतम बुद्ध का महापरिनिर्वाण इसवी पूर्व ४८३ मे हुआ था। उन्होंने अपने सारे उपदेश मीखिक दिये थे, तो भी उनके जीवन-काल में ही उनके शिष्य कंठस्य कर लिया करते थे। भगवान के परिनिर्वाण के वाद सुभद्र नामक एक वृद्ध मिक्ष खुशियो से नाच उठा और कहने लगा "अरे, अब कौन है बोलने-वाला । हम मनमानी करेगे, चाहे जो नियम मानेगे ।" भिक्षुओं के लिए वहत कडे नियम होते थे। गृहस्थो के लिए तो केवल पाच शील ही थे। समझदार भिक्षुओ ने देखा कि इस तरह नासमझ भिक्षुओं की सख्या वढ जायगी, तो भगवान की वाणी को लोग भूल जाएंगे। भगवान ने जो नियम, जो विनय दिये, वे सारे ट्टते चले जाएगे। तो, भगवान की वाणी का एक जगह सग्रह करने के लिए उस समय के पाचसी अहंन्त भिक्षुओ की एक सभा हुई, उसमें भगवान के वाणी का सगायन हुआ । यह पहली धर्म-सगीति हुई। इसके महाकाश्यप, भिक्षुसंघ के सघ-स्थविर, अध्यक्ष थे। ४९९ अर्हन्त भिक्षु चुन लिए गये। फिर किमीने कहा, 'आनन्द नहीं आये, तो यह कार्य कैसे सफल हो ? वे तो पिछले २५ वर्षो तक भगवान के साथ छाया की तरह रहे थे । आनन्द की एक वहुत वडी विशेषता थी । भगवान ने अपने परिनिर्वाण के पच्चीस वर्ष पहले एक दिन भिक्षुओ के सामने अपनी वात रखी. ' अब मैं बढ़ा होने लगा हू। बार वार हमारी सेवा में जो लोग आते है, वे बहुत पके हुए लोग नहीं है। अत मैं चाहता हू कि मेरे साथ जो मेरी सेवा करे, वह पका हआ हो।"

भगवान का मन आनन्द पर था। आनन्द एक ऐसा व्यक्ति था जो उनका चचरा भाई था, मीसेरा भाई भी था ओर उसी दिन जन्मा जिस दिन भगवान का जन्म हुआ। वह वडा समझदार और सेवाभावी था। भगवान ने कहा, "आनन्द! तुम क्यो नहीं स्वीकारते इस काम को?" तो आनन्द ने कहा, "महाराज हमारी अपनी शर्ते है।" भगवान से भी शर्त रखनेवाला यह व्यक्ति! भगवान ने पूछा, "क्या शर्ते है आनन्द?" तो आनन्द कहता है, "छाया की तरह मुझे अपने साथ

रखना होगा। ऐसा न हो कि आप मुझे छोडकर कही चले जाये और मान लो कि ऐसी कोई स्थिति आयी और आप चले भी गये और वहा आपने यदि कोई उपदेश दिया, तो उस उपदेश को फिर से मेरे सामने आपको दोहराना होगा। आप जो भी धर्म की वात वोलते हो, वह हम भी मुनना चाहेंगे।" भगवान ने शर्ते स्वीकार कर ली।

थानन्द की एक बहुत बटी णिवत थी। उन दिनो का बह एक टेप-रेकॉर्डर था। एक वक्त उस में जो कुछ चला गया, वह उसमें से निकल ही नहीं सकता। जो कुछ भगवान कहेंगे, आनन्द को एकदम याट हो जायगा। आनन्द पच्चीस वर्ष छाया की तरह भगवान के साथ रहा। उस काल में भगवान ने जो भी उपदेश दिये, वे सारे के सारे उसे याद हो गये, मुखोद्गत हो गये। अब संगायन में भगवान की वाणी संग्रहित जो करनी है, तो आनन्द चाहिए ही और तब वह अहंन्त तो नहीं था। अहंन्त नहीं है, तो उने सभा में ले नहीं सकते। स्नोतापन्न तो आनन्द था ही। आनन्द आगे साधना करता है और अहंन्त हो जाता है, फिर उस सभा का महत्त्वपूर्ण सदस्य हो जाता है। अब लोग प्रश्न करते, तो आनन्द पूरी टेप-रेकॉर्डर की तरह बोलना शुरू कर देता। '' एवं में मुतंं '' ऐसा मैंने सुना।' भगवान की जितनी वाणी है, वह ऐसे ही प्रारम्भ होती है, '' एवं में सुतं, एकं समयं भगवा…।',

भगवान के उपदेश दो प्रकार के थे, एक साधारण जनता के लिए शिक्षा और दूसरा मिक्षु-मिक्ष्णियों को नियम के साथ शिक्षा। प्रथम सगीति राजगृह (जिला पटना) की सप्तपर्णी गृहा में एकित हुई। यहां 'धर्म,' 'विनय' और 'अभिधर्म' का सगायन हुवा। धर्म के एव अभिधर्म के विषय में 'आनन्द' से और विनय के विषय में वृद्ध-प्रशंसित 'उपालि 'से प्रश्न पृष्ठे जाते थें। 'धर्म' के लिए पालि में अन्य शब्द 'सुत्त' (सूक्त, सूब) या 'मुत्तन्त 'भी आया है। प्रथम संगीति के स्थिवर निक्षुओं ने 'धर्म,' 'अभिधर्म 'और 'विनय' का इस प्रकार सगायन किया। आगे भिन्न-भिन्न मिक्षुओं ने उनको पृथक पृथक कंटस्थ कर अध्ययन-अध्यापन का भार अपने ऊपर लिया। उनमें से जिन्होंने 'धर्म 'या 'सुत्त' की रक्षा का भार लिया, वे 'धर्मधर' 'मुत्तधर' या 'मुत्तांतिक' (सीत्रातिक) कहलाये गये। जिन्होंने 'विनय' की रक्षा का भार लिया, वे 'विनय-धर' कहलाये गये। 'अभिधर्म 'के रक्षक 'अभिधिम्मक' कहलाये गये। भगवान बृद्ध के उपदेशों में शील, समाधि और प्रज्ञा इन तीनों पर पूरा जोर दिया गया है।

द्वितीय संगीति

प्रथम संगीति के सी वर्ष वाद विनय के कठोर नियमों को लेकर एक प्रवल विरोधी मतवाद खडा हो गया। इस विवाद को णांत करने के लिए भिक्षसंघ ने वैशाली मे फिर एकत हो विवादग्रस्त विषयो पर अपनी राय दी और 'धर्म' 'अभिधर्म ' एव ' विनय ' का सगायन किया। यह दितीय सगीति हुई। अनेक भिक्ष इस संगीति की राय से सहमत नहीं हुए। वे वैशाली से अलग होकर कीशाम्बी (प्रयाग के पास का 'कोसम ग्राम') में उन्होंने दस हजार भिक्षुओं के साथ महासंघ वनाकर अपनी संगीति अलग कर ली और अपने मतानुसार 'धर्म ' ' अभिधर्म ' और ' विनय ' का सगायन किया। इस स्थिति मे भिक्षु-सघ के दो समदाय (निकाय) खडे हो गये। एक स्थविरवादी और दूसरा महासाधिक। सघ के स्थिवरो (वृद्ध भिक्षुओ) का अनुगमन करनेवाला पहला समुदाय (निकाय) 'आर्य स्थिवर या स्थिवरवाद' के नाम से प्रसिद्ध हुआ। पालि मे वे थेरवादी कहलाए गये। दूसरा, 'विनय'मे समय के परिवर्तन के साथ साथ परिवर्तनवादी भिक्षुओ की सरया अधिक होने से महासघ के कारण उन्हें 'महासाघिक' कहलाया गया । इस अलगाव की प्रेरणा से आगे इन्ही दो समुदायो से आगामी सवा सौ वर्षों में स्थविरवाद से विज्जपुत्रक, महीशासक, धर्मगुष्तिक, सौवातिक, सर्वास्तिवाद, काश्यपीय, सक्रातिक, सिम्मिनीय, पाण्णागरिक, भद्रयानिक और धर्मीत्तरीय तथा महासाधिक से गोकूलिक, एकव्यवहारिक, प्रज्ञिप्तवाद (लोकोत्तरवाद), बाहलिक, चैत्यवाद, इस प्रकार १८ निकाय (समुदाय-सम्प्रदाय) निर्माण हो गये। इनका मतभेद 'विनय 'एव 'अभिधर्म' की वातों को लेकर था। ततीय संगीति

भगवान वृद्ध के निर्वाण के प्राय सवा दो सौ वर्ष वाद सम्प्राट अशोक ने वृद्धशिक्षा ग्रहण की । उनके गुरु मोग्गलिपुत्त तिस्स (मौग्गलि-पुत्र तिष्य) उस समय
आर्य-स्थिविरो के सघ-स्थिविर थे । उन्होंने धम्म के सभी मतभेद दूर करने के लिए
पटना मे सम्प्राट अशोक द्वारा बनाये गये 'अशोकराम विहार मे भिक्षु-सघ
के द्वारा चुने गये हजार भिक्षुओ का सम्मेलन किया, जिन्होंने मिलकर सभी
विवादग्रस्त विषयो का निर्णय तथा धर्म, अभिधर्म और विनय का सगायन किया।
यही 'तृतीय सगीति' के नाम से प्रसिद्ध हुई । इसी समय आर्य-स्थिवरो से निकले
सर्वास्तिवाद निकायो ने नालन्दा मे अपनी पथक् सगीति की । नालन्दा समय समय
पर भगवान का निवासस्थान होने से उन दिनो के समय पुनीत स्थानो मे से एक गिना
जाता था। इसी समय से नालन्दा सर्वास्तिवादियो का मुख्य स्थान वन गया था।

यह तृतीय संगीति नितान्त महत्वशालिनी मानी जाती है, क्यों कि इसी सगीति के नियमानुसार सम्प्राट अशोक ने बुद्धशिक्षा-प्रचार के लिए भारत के वाहर भी भिक्षुओं को भेजा था। इसी समय बुद्ध-शिक्षा विश्वधर्म की पदवी पाने के लिए अग्रसर हुआ। मोग्गलिपुत्त तिस्स ने सम्प्राट अशोक की सहायता से (इ पूर्व २४८) भिन्न-भिन्न देशों में बुद्धशिक्षा के प्रचारक भेजे। ये प्रचारक पश्चिम में यवन राजाओं के

राज्य ग्रीस, मिस्र, सीरिया आदि देशो में गये; उत्तर में मध्य एणिया और चीन; दक्षिण मे ताम्रपर्णी (श्रीलंका) और पूर्व मे सुवर्ण-भूमि (वर्मा), स्याम, कम्वोडिया, लाओस आदि देशो मे भी वे पहुँचे। श्रीलंका मे सम्प्राट अशोक के पुत्र तथा मोग्गलिपुत्त तिस्स के णिप्य 'भिक्षु महेन्द्र ' और उनकी सहोदरा ' संघमिता ' गयी। श्रीलंका के राजा ' देवान पिय तिस्स ' ने वृद्ध-शिक्षा ग्रहण की। कुछ ही दिनो मे वहाँ की सारी जनता ने ही वृद्धिक्षा ग्रहण की। आर्य-स्थिवरवाद का यहां तभी से प्रचार रहा। श्रीलंका मे ही ईसा की प्रथम गताब्दी मे सूक, विनय और अभिधर्म ये तीनों पिटक (विपिटक), जो अब तक कठस्य चले आते थे, लेखबद्ध किये गये। मोग्गलिपुत्त तिस्स ने सुवर्णभूमि (वर्मा) मे 'सोण' और 'उत्तर ' इन स्थिवरो को यह कह कर भेजा " तुम सुवर्णभूमि (वर्मा) मे जा रहे हो, यही भूमि भगवान के इस अनमोल विद्यारन को शुद्ध रूप मे सम्भाल रखने मे समर्थ है। यह रत्न भगवान के महापरिनर्वाण से५००वर्ष तक भारत मे चलेगा और वाद मे लुप्त हो जाएगा और फिर२००० वर्षो के वाद शुद्ध रूप मे इसी सुवर्णभूमि से फिर से भारत लौटेगा तथा वहां से फिर से सारे विश्व मे फैलेगा। तुम वडे ही महत्वपूर्ण कार्य पर जा रहे हो।" आज इसकी प्रचीति साक्षात हो रही है।

सम्राट अशोक से लेकर सभी मौर्य बुद्ध-शिक्षा पर अधिक अनुरक्त थे, इसलिए उनके कार्यकाल मे अनेक पवित्न स्थानों मे राजाओं और धनिकों ने बड़े-बड़े स्तूप और सघाराम (मठ) बनवाये। ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी मे मौर्यों के सेनापित पुष्यमित्न ने अन्तिम मौर्य-सम्राट को मार कर अपने शुग वश का राज्य स्थापित किया। यह ब्राह्मण धर्म का निष्ठावान् अनुयायी था। परिस्थिति के अनुकूल नहों नेसे धीरे धीरे बुद्ध-केन्द्रों को मगध और कोसल से दूसरे प्रदेशों में हटाने में मजबूर कर दिया गया।

स्थिवरवाद सव से पुराना निकाय है और इसने पुरानी वातों को वडी कडाई से सुरक्षित रखा। दूसरे निकायों ने देश, काल और व्यक्ति आदि के अनुसार अनेक परिवर्तन किये।

मौर्य-साम्राज्य के विनष्ट हो जाने पर पश्चिमी भारत पर यवन राजा 'मिनान्दर' ने कटजा कर लिया। मिनान्दर ने अपनी राजधानी साकला (स्यालकोट) वनायी। उसके तथा उसके वश्रजों के क्षत्रप मथुरा और उज्जैन में रह कर शासन करने लगे। यवन राजा अधिकाश बुध्द-शिक्षाग्राही थे और उन्होंने बुध्द-शिक्षा के प्रचार में वडी सहायता की। स्थविरवादियों पर तथा सर्वास्तिवादियों पर वे वहुत स्नेह और श्रद्धा रहते थे।

चतुर्थ सगीति

यवनो को पराजित कर शको ने पश्चिम भारत पर कव्जा किया। इन्हीकी जाखा कुपाण थी, जिसमे शूर सम्राट कनिष्क हुए। कनिष्क की राजधानी पुरुषपुर (पेशा- वर) थी। उस समय सर्वास्तिवाद गान्धार मे पहुंच चुका था । कनिष्क स्वयं सर्वा-स्तिवादियो का अनुयायी था। इसी समय में महाकवि अश्वघोष, आचार्य वसुमित्र आदि पैदा हुए और इसी समय मे गान्धार के सर्वास्तिवाद मे कश्मीर और गान्धार के आचार्यों का मतभेद हो गया था। देवपुत कनिष्क की सहायता से वसुमित्र, अश्वघोष आदि आचार्यों ने सर्वास्तिवादी भिक्षओं की एक वहद सभा वुलायी । इस सभा में आपसी मतभेदों को दूर करने के लिए उन्होंने अपने तिपिटक पर 'विभाषा' नामक टीका लिखी । विभाषा के अनुयायी होने से मल सर्वास्तिवा-दियो का दूसरा नाम 'वैभापिक' पडा। बुद्धिक्षक्षा मे दु खो से मुक्ति के अर्थात् निर्वाण के तीन मार्ग माने गये हैं - (१) जो केवल स्वय द खमुक्त होना चाहता है, वह आर्थ-अप्टागिक मार्ग पर आरूढ हो, जीवनमुक्त हो, अर्हत कहा जाता है। (२) जो उस से कुछ अधिक परिश्रम कर अनेक जन्मो तक पारिमताओं के संपादन में लगता है, वह जीवनमुक्त हो 'प्रत्येक-वृद्ध' कहा जाता है। और (३) जो असंख्य जीवो के दु खमुक्ति के लिए अपनी चिंता न कर अनेक जन्मो तक कठोर तपण्चर्या करता है, पार्रामताओं के पूर्णता में लगा रहता है तथा वहत समय तक स्वयं वोधिसत्व वना रहता हैं और फिर निर्वाण को प्राप्त होता है, वह 'वुद्ध' कहा जाता है। ये तीनो ही मार्ग कमश अर्हत्यान, प्रत्येक-मुद्यान, और वृद्ध्यान कहे जाते है। कुछ आचार्यो ने पहले दो यानो की अपेक्षा बुद्धयान पर बहुत जोर दिया और इसे महायान कहा । आगे महायान मार्गी वाकी मार्गवालो को 'हीनयान ' कहने लगे । वैसे, अठारहो निकाय तीनो यानो को मानते थे। उनका कहना था, किसी यान का चुनना मुमुक्ष की या अपनी स्वाभाविक रुचि पर निर्भर है।

ईसा की प्रथम णताव्दी में जिस समय वैभापिक-सम्प्रदाय उत्तर में वढता जा रहा था, उसी समय दक्षिण के विदर्भ देश में आचार्य नागार्जुन पैदा हुए। उन्होने माध्य-मिक या श्न्यवाद पर ग्रन्थ लिखे। कालान्तर में महायान और माध्यमिक दर्शन के योग से श्न्यवादी महायान सम्प्रदाय चला, जिससे व्रिपटक की आवश्यकता समय-समय पर वने हुए 'अब्दसाहस्त्रिका', 'प्रज्ञापारमिता' आदि ग्रन्थों ने पूर्ण की। चौथी शताब्दी में पेशावर के आचार्य वसुवन्धु ने वैभापिकों से कुछ मतभेद कर के 'अभिधर्मकोश' नामक ग्रन्थ लिखा और उनके ज्येष्ठ वधु अ्सग विज्ञानवाद या योगाचार सम्प्रदाय के प्रवर्तक हुए।

महायान के सूत्रों में हर एक को वोधिसत्व के मार्ग पर ही चलने के लिए जोर दिया गया है। हर एक को मुक्ति की परवाह छोड कर संसार के सभी प्राणियों की मुक्ति के लिए प्रयत्न करना चाहिए। वोधिसत्व की महत्ता दर्शाने के लिए अवलोकितेश्वर, म जुश्री, आकाशगर्भ आदि सैकडो वोधिसत्वों की कल्पना की गयी और सारिपुत्न, मोग्गलायन आदि अर्हत् (मुक्त)शिष्यों को अमुक्त और वोधिसत्व वना दिया गया। • किनष्क के समय अर्थात् भगवान वुद्ध के चार सिदयों के वाद वुद्ध की प्रतिमा (मूर्ति) वनायी गयी। महायान के प्रचार के साथ जहा वुद्ध-प्रतिमाओं की पूजा-अर्चा वड़े ठाटवाट से होने लगी, वहा सैकड़ो वोधिसत्वों की भी प्रतिमाएं (मूर्तिया) वनायी गयी। उन्होंने तारा, प्रज्ञापारिमता आदि अनेक देवियों की भी कल्पना की। जगह जगह इन देवियों और वोधिसत्वों के लिए वड़े वड़े विज्ञाल मंदिर वन गये। उनके बहुत से स्तोव आदि भी वनने लगे।

पांचवी संगीति

सन् १८५५ के लगभग वर्मा मे माडले के वर्मी नरेश मिडोमिन के द्वारा संगीति आयोजित की गई थी। नरेश मिडोमिन ने सारी बुद्धवाणी को सैकडो सगमरमरो पर शिलालेख वना कर माडले मे मंदिर वनवाये। इकी संगीति

भगवान के परिनिर्वाण को २५०० वर्ष पूरे हुए थे, तव वर्मा में सन १९५४ में छठा संगायन हुआ था। उस समय वर्मा के प्रधान मंत्री ऊन् थे। उन्होंने ही यह सारा आयोजन करवाया था।

सारे विश्व में वृद्ध की वाणी कहां कहां है, उसको एकत करके छपवाएंगे ऐसा वर्मा-शासन ने निर्णय किया। भिन्न भिन्न देशो से २५०० भिक्ष एकत्र किये गये और भिन्न भिन्न देशों से विपिटक एकव किये गये। ये अलग अलग लिपि में है। भाषा पालि है, किन्तु सब के उच्चारण भिन्न भिन्न है। वर्मा में पालि का उच्चारण अपना भिन्न है, जो भारत के लोगो के कुछ भी समझ मे नही आएगा इतना अतर है। जसे, पालि का शब्द 'सच्च 'है, वे लिखेंगे 'सच्च 'ही, किन्तु पढेंगे, तो उसे 'तिस्स 'पढेंगे । इस प्रकार शब्दों के उच्चारण में इतना भेद यद्यपि हो गया, किन्तु लिखित रूप में कही भी अन्तर नही है। भिन्न भिन्न देशों से इस सगीति मे विपिटक जो आये, तो देखा गया कि यायलैंड का उनका अपना ही उच्चारण है, तो सिलोन, लाओस, कम्बोडिया का अपना अलग ही उच्चारण है। ये सभी लिपिटक मिलान कर के सब को आश्चर्य हुआ कि इन सब मे बहुत समानता है। इनमें कही अन्तर होगा तो केवल उच्चारण का ही है। वाक्य में कही अन्तर नहीं मिला। इससे यह सिद्ध होता है कि किस तरह भिन्न भिन्न देशों में भगवान की वाणी को गुद्ध रूप में रखा गया। एक ओर तो बुद्ध-वाणी को गुद्ध रूप में रखने की परम्परा चली और दूसरी ओर विपश्यना विद्या को शुद्ध रूप में रखने की प्रथा गुरु-शिप्य परम्परा द्वारा चली। अन्य देशो में तो यह विद्या विकृत हो गयी थी। वर्मा में भी विकृत हुई थी, किन्तु वर्मा में कुछ आचार्यों ने इसे केवल अपने शिष्यों तक ही सीमित रखी और इस तरह, परम्परा शुद्ध रूप मे रखी गयी। यह विद्या जव

भारत से आयी थी, तव (बुद्ध के समय) इस विद्या के जो परिणाम मिलते थे, वे ही परिणाम अभी भी इस शुद्ध विद्या से मिलते है। इसीलिए यह शुद्ध रूप में है, ऐसा माना जाता है।

जहां जहां भी विभिन्न देशों में बुद्ध की वाणी गयी, वहां वहां लोगों ने यह समझा है कि भारत से यह अनमोल रत्न हमें मिला है और वृद्ध जैसे महान् तपस्वी द्वारा मिला है, तो हम उनसे अधिक ज्ञानी नहीं है। इसलिए उनके ज्ञान पर हम अपने ज्ञान का आरोपण नहीं करेंगे। इसमें थोड़ा भी रदोवदल करना वे दोप मानते हैं, भले ही लिप अलग हो। इस वाणी को शुद्ध रूप में रखा गया, इसका प्रमाण तो यह है कि एक परम्परा ऐसी चली, जो तीन पिटक है — सुत्त पिटक, विनय पिटक, अभिधम्म पिटक — उनको अलग अलग भिक्षु-सघ ने परम्परा से अलग अलग पिटक को मुखोद्गत रखा, गुरुशिष्य परम्परा से शुद्ध रखा, कण्ठस्य रखा। ऐसी भी एक परम्परा थी कि तीनो पिटकों को मुखोद्गत रखा गया। वर्मा में भी एक परम्परा चलती है जिसमें सारा विपिटक कण्ठस्य रखा जाता है। उनकों 'धम्म—भण्डागारिक' कहते है, मतलव है, धर्म को सभाल कर रखने वाला। आज तो छपाई आदि की सुविधा होने पर भी कण्ठस्य रखने की यह परम्परा लुप्त नहीं हुई। वर्मा में आज भी तीन भिक्ष है, जिनको सारा विपिटक कण्ठस्थ है।

वाद में तो सारे वििषटक भारत में भी विहार शासन ने देवनागरी लिपि में छपवाकर सब को उपलब्ध कर दिये थे, किन्तु आज ये प्रतिया भी समग्र रूप में अप्राप्य है। इनमें कुछ के तो हिन्दी अनुवाद भी होकर प्रकाशित हो गये है। विपश्यना साधना में लोगों की रुचि अब बढ़ती जा रही है और इन ग्रन्थों का लाभ भी लोगों को मिल रहा है।

सिंहल, वर्मा और स्याम याने थायलैंड इन तीनो देशों में तो उन देशों की लिपि में भी व्रिपिटक छप चुके है।

त्रिटिश राजसत्ता के काल मे श्रीलंका मे त्रिटिश अधिकारी श्री टर्नर न्हिस डेव्हिडम् जैसे विद्वान् थे। उन्होंने पालि भाषा में और सिहली लिपि में हस्तिलिखित कुछ ग्रंथों का रोमन लिपि में रूपान्तर किया था और इसको लन्दन के पालि टेक्स्ट सोसायटी ने छपाया था। विपिटक की छपवाई का यह काम पहली वार हुआ हैं। इसके वाद भारत में कलकत्ता विद्यापीठ में 'पालि' अभ्यास का प्रारंभ हुआ। यह लगभग १८९१ के वाद की वात है। प्रो. मुकर्जी जैसे विद्वान् पिडतों ने 'पालि भाषा' विषय के शिक्षा को प्रारंभ करवाया। इसका कुछ अंश वगला लिपि में भी छपवाया गया। सन १९०९ के लगभग धर्मानन्द कोसम्व, जो गोवा के निवासी थे, कलकत्ता में 'पालि' सिखाते थे।

इसके वाद वम्बई आकर उन्होंने वम्बई विद्यापीठ में पालि विषय का प्रारम्भ करवाया और वाद में बडोदा में भी प्रारम्भ करवाया।

सन १९५४ के लगभग, जब भगवान वृद्ध के परिनिर्वाण को २५०० वर्ष पूरे हो गये थे, नवनालन्दा महाविहार सस्था ने विहार सरकार के सहयोग से पूरा तिपटक देवनागरी लिपि मे प्रथम बार छपवाया है।

विपिटक

भगवान बुद्ध की सारी वाणी विषिटक में सग्रहित है। इसके तीन पिटक हैं (१) सुत्त पिटक (२) विनय पिटक (३) अभिधम्म पिटक

सुत्ता पिटक - यह पाच निकायों में विभक्त हे - (१) दीघ निकाय (२) मिष्झम निकाय (३) संयुत्त निकाय (४) अंगुत्तर निकाय (५) खुद्दक निकाय खुद्दक निकाय में पन्द्रह ग्रन्थ है—

(१) खुद्दकपाठ (२) धम्मपद (३) उदान (४) इतिवृत्तक (५) सुत्तिनिपात (६) विमानवत्थु (७) पेतवत्थु (८) थेरगाथा (९) थेरीगाया (१०) जातक (११) निद्देस (१२) पटिमभिदामग्ग (१३) अपदान (१४) वुद्धवस (१५) चरियापिटक।

विनय पिटक - पाच भागो मे विभक्त है-

(१) महावग्ग (२) चुल्लवग्ग (३) पाराजिक (४) पाचित्तिय (५) परिवार ।

अशिधम्म पिटक - इसके सात ग्रन्थ है-

(৭) धम्मसङ्गणि (२) विभद्धग (३) धातुकथा (४) पुग्गलपत्र्वृति (५) कथावत्यु (६) यमक (৬) पट्ठान ।

सुत्त पिटक में भगवान के उपदेशों का संग्रह हैं। विनय पिटक में भिक्षुओं के लिये नियम सग्नहित हैं। अभिधम्म पिटक में चित्त, चैतसिक, रूप और निर्वाण इन चारो परमार्थ धर्मों का निरूपण अति-सूक्ष्म रूप में किया गया हैं। अत, सूत्त पिटक से अधिक गम्भीर और विशिष्ट धर्म की देशना है।

अव इनके अधिक विस्तार मे न जाते हुए यह विपय यहाँ ही हम समाप्त करते है।

उपसंहार

द्रुतगित से वढने वाली टेक्नॉलॉजी का प्रभाव

दिन-प्रति-दिन सायन्स और टेक्नॉलॉजी में दुतगित से आण्चर्यकारी सणोधन हो रहे हैं। नानाविध मुख-मुविधाओं के कल्पनातीत साधन हर रोज निर्माण हो रहे हैं। उद्योग, व्यवसाय, यातायात, विद्युत्णिक्न, वान्ध, नहरे, कृषि-उत्पादन आदि विभिन्न क्षेतों में तेजी के साथ विकास हो रहा है। भूमि पर, जल पर और अवकाण में सभी जगह विकास-कार्यों की निर्मित अति-जीघ्रता से हो रही है। यहों पर भी मनुष्य पहुचा है और वह आगे वढ ही रहा है, जिस का कही अन्त नहीं है। युद्ध-सामग्रि में नये नये विध्वंसक आयुध निर्माण हो रहे हैं, जो सारे जगत् का विनाण अल्प समय में ही करने में समर्थ है। सारे जगत् की राजनीति में और सामाजिक तथा आधिक क्षेत्रों में वहत ही उथल-पूथल चल रही है।

अंदि, इसी गित के साथ ही मनुष्य नानाविध व्यसनों का शिकार वन गया है। दुष्प्रवित्तयों का लगातार सृजन हो रहा है। भरष्टाचार, चोरी, हत्याएँ, अत्याचार, दुराचार, व्यभिचार, लूट खसोट, नणापान आदि तुराइयाँ वब्ती ही जा रही है, इनका भी अन्त नहीं है। अनिगनत रुग्णों से अस्पताल भरे जा रहे हैं। सुरक्षा का कहीं ठिकाना नहीं है।

ऐसी चितनीय परिस्थिति में जगत् के सारे जीव दुखी हैं, तडफ रहे हैं। ऐसा लगता है कि मनुष्य जैसा कूर प्राणी इस धरातल पर अन्य कोई है ही नहीं। सदाचार लुप्त हो रहा हे, उसका आभास-माद्र बचा है, वह वास्तविकता से कहीं बहुत दूर है। कहीं शान्ति नहीं है। वेचैंनी, व्याकुलता एव तनाव में जीवन दूभर हो गया है। हर मनुष्य जन्म लेते ही दुख की खाई में उतरा है, जीवन की समर-भूमि में असहाय पडा हे, उसे कहीं छुटकारा नहीं है, सभी स्थिति में संघर्ष ही सवर्ष है। मनुष्य कर्माधीन हैं

जैसे हमारे कर्म होगे, वैसे ही हमे भुगतना पड़ेगा। 'जैसा वीज वैसा फल' प्रकृति के इस अटूट नियम से सारे प्राणी वन्धे हुए हैं। वीज तो कडुआ वोये, किन्तु फल मीठा और मधुर मिले, यही हम सव की आणा अपेक्षा रहती है। वीज डालते समय (कर्म करते समय) होश नही रहता, तव कर्म—संस्कारो का हर क्षण ढेर वढता ही रहता है। मनुष्य जानता ही नही, वह क्या कर रहा है।

मनुष्य सदा भूतकाल की याददाश्त में या भविष्य की कल्पनाओं में ही व्यस्त

रहता है। उसी में वह जीता है। वर्तमान के क्षण में जीने का अभ्यास वह करता ही नहीं। यदि वर्तमान क्षण में उत्पन्न घटनाओं के प्रति मनुष्य अपने चित्त को ज्ञान्त रखता है, कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है, तो नये कर्म—सस्कार नहीं जुड़ते। तो फिर, उसकी चित्तधारा के प्रवाह को आगे ढकेलने के लिए पुराने सिञ्चित सस्कारों को उभर कर आना ही पडता है। और तब फिर से वह वर्तमान क्षण में कोई प्रतिक्रिया नहीं करता है, समताभाव बनाये रखता है, तो उन कर्म-सस्कारों की निर्जरा होती है। और फिर, उनकी जगह अन्य पुराने कर्म-संस्कार उभर कर आते रहते हैं और उनकी भी निर्जरा होती है। इसतरह, नये संस्कार बनते नहीं, और पुराने सस्कार समाप्त होते जाते हैं। अर्थात्, हमारे जो जन्म-जन्म के सिञ्चत कर्म-संस्कार हमारे साथ चलते रहते हैं, इसीसे हमारा जीवन-प्रवाह बना रहता है। सिञ्चत कर्म-सस्कार अनेक जन्मों में जब जब भी पकते हुए फल देते रहते हैं, तब तब उनका त्वरतिकरण याने उदीर्णा होकर निर्जरा का कम 'विषयना 'साधना द्वारा मनुष्य प्राप्त कर सकता है। और यहीं, इस साधना की विशेषता है।

विभिन्न सम्प्रदाय

आज सारा मनुष्य-समूह अपने अपने समुदानों का अलग अलग सम्प्रदाय वनाते रहा है, जिनको अलग अलग 'धर्म' संज्ञा लगा दी गयी है। जैसे-हिन्दु धर्म, यौद्ध धर्म, जैन धर्म, मुस्लिम धर्म, किण्चन धर्म आदि आदि । और, इन अलग अलग सम्प्रदायों ने अलग अलग ईंग्वर का रूप, मंत्र, पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन, मंदिर, कर्मकाण्ड. दर्शनशास्त्र, वेशभूषा, रहन-सहन, समाज-व्यवस्था आदि आदि वना ली है और इनमे वे इतनी गहराई से चिपक गये हैं कि अपना ही तथाकथित धर्म हर सम्प्रदाय सव से श्रेब्ट मानता है और अन्य सम्प्रदाय वह हीन मानता है। इस प्रकार, सभी सम्प्रदाय अन्ध-श्रद्धा से ग्रस्त हैं। एक एक सम्प्रदाय में भी और और अनेक उप-णाखाएँ निर्माण हो गयी है और इन सभी ने अपने अलग अलग दर्शनशास्त्र (Philosophy) निर्माण किये हैं। परिणाम यह हुआ है कि ये सभी एक दूसरे के प्रति द्वेप उगलते रहते हैं और धर्म के नाम पर झगडे-टंटे तथा हिंसा करने मे भी नहीं हिचिकचाते। इसतरह, सभी जगह वर्गयुद्ध निर्माण हो रहे हैं और यह अविरत चल रहा है, वहे ही जा रहा है। इन सम्प्रदायों से धर्म के नाम पर दुष्प्रवृत्तियों का सतत सृजन हो रहा है, एक-दूसरे को नीचा दिखाने का काम हो रहा है। धर्मान्ध लोग यही करते चले जा रहे हैं, वे जानते ही नहीं कि वे क्या कर रहे हैं, वे सब की हानि और स्वयं की भी हानि भी अविरत करते चले जा रहे हैं।

काम, क्रोध, द्वेप आदि विकार तो किसी भी सम्प्रदाय-धर्म के लिए अलग अलग नहीं होते । यह हिन्दु-क्रोध है, यह मुस्लिम-क्रोध है, यह ईसाई-क्रोध है ऐसा विभाजन कैसे हो सकता है ? क्रोध क्रोध है, द्वेप है । इसीप्रकार, सभी विकार सार्वजनीन ही होते हैं। निसर्ग के सभी अटूट नियम सार्वजनीन, सार्व-कालिक और सार्वदेशिक ही होते है, जो सभी प्राणियो के लिए एक से ही वन्धनकारक होते हैं। निसर्ग के ये अटूट नियम ही वास्तव में शुद्ध धर्म है, जो किसी सम्प्रदाय से लेकर वदल नही सकते । शुद्ध धर्म शील, समाधि और प्रज्ञा है । सदाचार, मन को वश मे करना, चित्त शृद्ध करना और अपनी आन्तरिक ज्ञान-वोधि जगाना यही धर्म है और ये सभी वाते सभी सम्प्रदायों में है ही । पाप-पुण्य की न्याख्या भी अलग अलग सम्प्रदायों में अपनी अपनी मान्यताओं को, दर्शन-शास्त्रों को लेकर ही बनी है। ऐसी वेशभूषा, ऐसे कर्मकाण्ड करना, ऐसे दर्शनशास्त्र मानना तो पुण्य कर्म है, इससे स्वर्ग मिलेगा, ईश्वर-साक्षात्कार होगा, अन्यथा पाप ही पाप है और घोर नरक भुगतना पडेगा। यही पुण्य का लुभावना चित्न, यही पाप का भयावना चित्न अडा करके इन सम्प्रदायों ने धर्म को एक महान् जंजाल में फसा दिया है, एक दल-दल मे फसा दिया है। वाहर निकलने के वजाय तथाकथित धर्म अन्दर ही अन्दर धंसता जा रहा है। वास्तव मे पाप और पुण्य की व्याख्या सार्वजनीन ही होनी चाहिए, न कि साम्प्रदायिक। पाप तो वह है, जो कर्म दूसरे को दुखी वनाता है, जिससे दूसरा भी दुखी और स्वयं भी दुखी, व्याकुल, वेचैन होता है। पाप ही तो काम, क्रोध जगाते रहता है और कर्म-सस्कारों का ढेर लगाते रहता है, जो दुख का ही उत्पाद करता है। पुण्य तो वह है, जो कर्म दूसरे को सुख पहुचाता है और फलत. स्वय को भी सुख ही पहुचता है। सरल सरल व्याख्या को छोड कर भयावनी और लुभावनी व्याख्याओ से तो सारे सम्प्रदाय दु.ख ही दु ख का सृजन करते रहते हैं। सारी सुष्टि तरडग मात्र है

इस २० वी सदी में परमाणु से भी छोटे लघुकण—क्षेत्र में अपूर्व सशोधनों से यह सिद्ध हुआ है कि कोई भी ठोस पदार्थ, फिर भले ही वह लोहा हो या पत्थर हो, लकडी हो या अन्य पदार्थ हो, या प्राणीमात्र का शरीर हो, वास्तव में ठोस है ही नहीं, सभी केवल तरदा मात्र हैं, तरदाों का समूह मात्र हैं। ये तरदाों निरन्तर टूटती हैं, विखरती हैं, नयी वनती हैं, समाप्त हो कर फिर उनकी जगह नयी वनती हैं, अविरत वदलती रहती हैं और एक दूसरे से आकर्षित—विकर्षित होती रहती हैं। उनका आपस में टकराव वना रहता है, अपस में वडी पोल भी है, किन्तु सब अभेद्य जाल सा वना रहता है, कही कुछ भी अलग कहने को है ही नहीं।

सारा सौर मण्डल, चन्द्र, तारे, सूर्य, ग्रह, ये सभी प्रकम्पो से, तरडाो से गूज रहे हैं, प्रकम्पो के जबरदस्त टकरावो से व्याप्त है और उनके बीच भी बिना रुके संघात चल ही रहा है। सारा भौतिक जगत्, सारा आकाश प्रकम्पो से ओतप्रोत है और खाली जगह ऐसी कुछ है ही नहीं। यहीं कॉस्मिक नर्तन है, नटराज नृत्य है और यह नृत्य अविरत चलता ही रहता है। साधक अन्तर्मुखी होकर स्वय इसकी अनुभूति कर सकता है, वैज्ञानिक भी अपनी प्रयोगशाला में इसीका अनुभव करता है।

परमार्थ सत्य

प्राणियों के शरीर की भी अन्तिम सच्चाई तरद्धग ही तरद्धग माव है। चित्त की अन्तिम सच्चाई भी तरद्धग ही तरद्धग माव है और चित्त पर उठनेवाली वृत्तियाँ तथा विकार भी तरद्धग ही तरद्धग माव है, जो चैतसिक है। अर्थात्, हमारे सारे सिञ्चत कर्म-सस्कार, जिनसे यह शरीरधारा, चित्तधारा, चैतसिक धारा प्रवाहित होती रहती है, वे भी केवल तरद्धग ही तरद्धग माव हैं, तरद्धगों के पुञ्ज माव हैं, जो प्रायः दु ख ही दु ख भुगताते हैं और फिर, वेहोपी में नये पुञ्ज वनते रहते हैं। इस प्रकार यह ससारचक चलता ही रहता है। जन्म के वाद फिर से जन्म वनते रहते हैं, दु ख का समुदाय वनता ही रहता है। यही, यदि धर्मचक में बदल जाय, तो इस भवचक से, जन्ममरण के चक से, दु खचक से मुक्ति मिल सकती है; और यही विपत्यना साधना से साद्य हो सकता है।

जव जव हमारी आख पर रूप, कान पर शब्द, नाक पर गन्ध, जीभ पर रस, काया पर स्पर्शव्य पदार्थ और मन पर सकल्प-विकल्प (विचार), इस प्रकार छ इन्द्रियो पर वाहर के अपने अपने विषय टकराते हैं, वास्तव में ये टकराते ही रहते हैं, तब तब हमारी चित्तधारा पर और फिर गरीरधारा पर उसी प्रकार की सुक्ष्म सवेदनाएं जाग उठती है। और ये संवेदनाए उठते ही प्रिय, अप्रिय, सुखद, दु खद म्ल्याकन हो कर 'चाहिये, नहीं चाहियें की तृष्णा जाग उठती है। इसी तृष्णा के प्रति फिर तुरंत ही उपादान याने तीव लालसा उत्पन्न होकर कर्म-सस्कार वन जाते हैं, जो हमें भवचक में घुमाते ही रहते है। किन्तु ये सवेदनाए जब भी जाग उठे, उसी समय यदि हमारा चित्त सजग और समता में रह जाय, तो तृष्णा के वजाय प्रज्ञा उत्पन्न होकर यह सव धर्मचक्र में वदल जाता है और कोई सस्कार नहीं वनते । फिर, इस चित्तधारा को प्रवाहित रखने के लिए पुराने सस्कारो को उभर कर आना ही होता है और इस क्षण भी यदि चित्त सजग और समता में रह जाय, तो इन उभरे हुए पुराने संस्कारों की निर्जरा (क्षय) होकर उनकी जगह अन्य पूराने सस्कार उभर कर आते है और यही क्रम वना रहा तो फिर नये सस्कार वनते नही, पुराने उखड कर समाप्त होने का ही क्रम चलता है। इस प्रकार, विकारों की गन्दगी की सफाई का काम चलता है, चित्त शुद्ध होने लगता है और चित्त में मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा (समता) का प्रवाह वहने लगता है। इस प्रकार के अभ्यास से जैसे जैसे गहराई में हम जाएंगे, वैसे वैसे चित्तणृद्धि होती जायगी। तव आगे, एक क्षण ऐसा आएगा जव कि इन्द्रियो के परे इन्द्रियातीत निर्वाण का, जो ध्मव है, नित्य है, उसका साक्षात्कार हो ही जायगा।

हमारे जीवन में विषश्यना साधना से लाभ

जैसे जैसे इस साधना का अभ्यास बढेगा, वैसे वैसे हमारे सिञ्चित कर्म-सस्कार समाप्त होते रहेगे, नये कर्म-सस्कार बनने बन्द होते जाएगे, और तब हमारे कोध, हैप, काम, लोभ, अह, भय आदि विकार भी कम हो रहे है ऐसा प्रत्यक्ष अनुभव जीवन में आएगा ही। यदि ऐसा अनुभव न आता हो, तो समझना चाहिए कि साधना ठीक गुद्ध हप से नहीं हो रहीं हे। अपने मार्गदर्गक से ठीक समझ कर ही हमें अभ्यास चलाना चाहिए। जैसे जैसे हमारे विकार कम होते जाएगे, वैसे वैसे चित्त में मैंबी-भाव उमडता रहेगा, करुणा फ्ट पटेगी, मुदिता से चित्त भरेगा और वह समता में स्थापित होता रहेगा। तब तो सत्कर्म ही सत्कर्म बनते रहेगे और इस भवचक से धर्मचक के पथ पर चलना अपने आप महमूस होगा।

मृत्यु के क्षण

हमारे पाव तले की धरती में विभिन्न प्रकार की दुष्ट मानसिक शिक्तयों का समुच्चय बढ़ता ही जा रहा है, जो नं चे की ओर खिंचाव उत्पन्न करता है। जब तक मनुष्य में अशुद्धता का सञ्चय है, और साधारणतया ऐसा है ही तब तक उसे यह अधो-मुखी खिंचाव सहना ही होगा। और यदि मृत्यु के क्षण उसकी मन. स्थित अधोलोंक की इन मानसिक शिक्तयों से सम्बद्ध हुई, तो उसका पुनर्जन्म स्वत उसी अधोलोंक में होगा अपने अकुशल कर्मों के सञ्चय का भुगतान करने के लिए। दूसरी ओर, मृत्यु के क्षण यदि उसकी मन स्थिति मानवलोंक की शिक्तयों से सम्बद्ध रही, तो उसका भावी जन्म पुन मानवलोंक में ही हो सकता है। और, यदि मृत्यु के क्षण उसकी मन स्थिति अपने कुशल कर्मों की स्मृति में लीन रही, तो उसका पुनर्जन्म साधारणतया देवलोंक में होगा, जहां वह अपनी कुशल मानसिक शिक्तयों का, सञ्चित कर्मपूजी का उपभोग करता है। इसी प्रकार, मृत्यु के क्षण यदि मनुष्य का चित्त नितान्त विशुद्ध और प्रशान्त है, काम-राग-छन्द से मुक्त है, तो वह ब्रह्मलोंक को प्राप्त होगा। इस प्रकार, मनुष्य के अपने कर्मों के हिसाव-किताव के सिद्धान्त कितना यथार्थ है, यह स्पट्ट हे।

किसी व्यक्ति को लाभ उतना ही होगा, जितना वह गील, समाधि और प्रज्ञा के शुद्ध धर्म का पालन करेगा । यही नियम जैसे व्यक्ति पर है, वैसे ही परिवार पर, समाज पर और राष्ट्र पर भी लागू है ।

विश्वशान्ति के लिए, अपने भले के लिए

मनुष्य-प्राणी यदि केवल शील का ही पालन करे, तो देश-देश मे जो भयावह अन्तर्कलह बढते जा रहे हैं, कूरता, निर्दयता, अत्याचार आदि वढ रहे हैं, वे अवश्य कम होगे। किन्तु, लोगो की दृष्टि मे भीतिक सुख के प्रति भागदीड करने का ही तीव्र आकर्षण वन गया है, अतः वे किसी भी प्रकार का धार्मिक, सामाजिक, पारिवारिक या राष्ट्रीय अनुशासन का भड़ग करने में हिचिकचाते नहीं हैं। लोग यह नहीं समझते कि जीवन में उत्पन्न होने वाले दु ख अपने ही पूर्वसिञ्चित कर्म-संस्कारों का फल है और यह चक्र भविष्य में वना ही रहेगा, इसका सञ्चय वनता ही रहेगा और इसको भुगतते रहना ही होगा। इसलिए, हर क्षण सजग रहकर अपने कुशल कर्म-सञ्चय में लगा रहना ही दु ख—मुक्ति का मार्ग है। अकुशल शक्तियों पर अर्थात् प्रवल पाप पर विजय पाने के लिए कुशल शक्तियों का उत्पाद करना अनिवार्य है और यह आन्तरिक शक्ति के उत्पाद से ही सम्भव है, जिससे हमें अपने परिवार को, समाज को, राष्ट्र को एवं सारे प्राणीमाद को विश्वशान्ति प्राप्त हो सके। मनुष्य को भौतिक पदार्थों पर ही प्रभुत्व प्राप्त कर लेना पर्याप्त नहीं है, परन्तु अपने मन पर भी प्रभुत्व स्थापिन करना अत्यावश्यक है।

मनुष्य-जन्म वडा ही दुर्लभ है। मनुष्य-जन्म में ही परम श्रेयस् के, कत्याण के साधन उपलब्ध है, इसको हमें खोना नहीं चाहिए। परिवार का भरण-पोषण, उद्योग-व्यवसाय आदि सभी कर्तव्य माल है, यह सहीं लक्ष्य नहीं है। सहीं लक्ष्य तो इस भवचक्र से, जन्ममरण के चक्र से, दु खचक्र से मुक्ति पाने का है और यह मनुष्य जन्म में ही सम्भव है। इसकी सावधानता हमें हर क्षण बनी रहनी चाहिए और निरन्तर अभ्यास द्वारा कदम कदम अगं वढते रहना चाहिए। हम अन्ध-श्रद्धा से बाहर निकले

अन्ध-श्रद्धा से वाहर निकले विना परम सत्य के साक्षात्कार के अभ्यास में प्रगति नहीं हो सकती, अन्धश्रद्धा इस प्रगति में एक वडी दीवार है। अपने ही कर्म-काण्डो से, जपजाप, मत्न, पूजा-पाठ, तीर्थयात्रा करने से, दर्शनशास्त्र पढते रहने से मृक्ति मिल जाएगी, ऐसा मानकर इनमें लिप्त रहना, आसक्त रहना, यह मुक्ति के मार्ग में बहुत वडी रुकावट है।

जपजाप, मत्न, रूप, चित्न, मूर्ति आदि वाते मनुष्य के मन की ही उपज है और मन तो अनित्य है। इन्द्रियजन्य मन इन्द्रियातीत सत्य का साक्षात्कार करने मे असमर्थ है। इसलिए, विकारो से व्याप्त मन, सञ्चित सस्कारो से भरा मन, परम सत्य का, जो नित्य है, ध्रुव है, शाश्वत है, साक्षात्कार कर ही नहीं सकता। अपने उपास्य देवी-देवताओं का कभी कभी किसी को चित्त की एकाग्रता के कारण दर्शन हो सकता है, किन्तु यह तो मन का ही प्रक्षेपण मात्र है। मन या चित्त अनित्य है और परम सत्य, उसे चाहे ईश्वर कहे, वह तो नितान्त नित्य है, इसलिये जो अनित्य है, वह नित्य का दर्शन कैसे कर सकता है? यह असम्भव है। इसे हमे ठीक से समझ लेना चाहिए।

हमारे धर्मग्रन्थ, साहित्य, दर्शनशास्त्र लाखो की संख्या मे है, इन को जीवन भर

हम पटते ही रहेगे, तो कुछ भी प्राप्त होने वाला नही है। केवल पाडित्य का अहं ही जाग उठता रहेगा, जो अकुशल संस्कारों का सञ्चय ही करता रहेगा। अन्तर्मुंखी होकर विकारों को, सञ्चित कर्म-संस्कारों को जड से उखाड फेंके विना मुक्ति की, साक्षात्कार की आणा करना निरा भ्रम है। अन्तर्मन की गहराई में स्यूल से सूक्ष्म, सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतम तक पहुंचते हुए हर क्षण सजग और समता में चित्त रखने का अध्यास बना रख कर चित्तणुद्धि करते रहने से ही इन्द्रियों के परे का, नित्य, ध्रुव, णाञ्चत निर्वाण का, परम सत्य का साक्षात्कार करना सम्भव हो सकता है, जो इन्द्रियातीत अवस्था है।

इस वास्तिविक प्रयास के अभ्यास में ही हमारा शेप जीवन लग जाना, हम सभी के लिए लाभप्रद है।

प्रचलित वौद्धधर्म एवं वौद्ध-दर्शन

जगन् में आज प्रचलित वीद्ध धर्म एवं उनके दर्शनशास्त्र जो हैं, वह अन्य सम्प्रदाय-धर्मों के अनुसार ही एक सम्प्रदाय है। इस वारे में इस ग्रन्थ के प्रारम्भ में प्रस्तुत भूमिका में सारी स्थिति स्पष्ट की गई है। भगवान वुद्ध ने किसी भी धर्म की स्थापना नहीं की थी। उनकी अनेक जन्मों की कठोर तपण्चर्या का एकमात्र लक्ष्य प्राणीमात्र को दु ख क्यों होता है, उसके बाहर निकलने का मार्ग क्या है, इसकी खोज में ही लगा रहा और इसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए २५०० वर्ष पूर्व सिद्धार्थ गीतम राजगृह छोडकर, अपने प्रिय पिता, पत्नी, नवजात पुत्र को छोडकर, कठोर तपण्चर्या में लग गये थे और स्वयं की ही सम्यक् समाधि द्वारा सम्यक् सम्बोधि ज्ञान प्राप्त कर 'विष्ण्यना' की अनमोल, अन्ठी विद्या उन्होंने फिर से खोज निकाली, जो भारत की प्राचीन, पुरातन विद्या रही है, जो अनेक वार लुप्त होती रही है और फिर, कोई सम्यक् सम्वोधि-प्राप्त महापुरुष वार वार उसे फिर से ढूढ निकालते रहे हैं और जुद्ध हप से, फिर से, फिर से, जनमानस को वाटते रहे हैं!

भगवान गौतम बुद्ध ने अपनी आयु के ३५ वे वर्ष मे 'विपश्यना' विद्या का अनुसधान कर के अपने शेप ४५ वर्षों तक यह शिक्षा जीवो की दु खमुक्ति के लिए विश्वशान्ति के लिए वाटने का ही काम किया। भगवान गौतम बुद्ध ने ' यह दु ख है और यह दु ख से वाहर निकलने का मार्ग है,' इतनी ही शिक्षा दी थी। उन्होंने किसी धर्म या सप्रदाय की मस्थापना नहीं की और न किसी दर्शनशास्त्र का निर्माण ही किया। उनकी यह शिक्षा बुद्ध-शिक्षा कहलाने लगी। कालान्तर में अनेक आचार्य निर्माण हुए और उन्होंने बुद्ध-शिक्षा को लेकर अपने अपने अनेक दर्शनशास्त्रों का निर्माण किया और वौद्ध धर्म एवं दर्शन के नाम से वे जनमानस में एवं होते गये। वैसे ही, इस वौद्ध-सम्प्रदाय में भी अन्य सम्प्रदायों की भाति अनेक उपशाखाएं निर्माण हुई और आगे उन में भी मतमतान्तर होते गये। इस प्रकार, भगवान बुद्ध की शुद्ध शिक्षा विकृत

होकर लगभग२०००वर्ष पूर्व से ही भारत से लुप्त हो गयी। पडोसी वर्मा देण में इस शुद्ध विद्या का जतन केवल आचार्य-शिष्य परम्परा द्वारा शुद्ध रूप में बनाये रखा गया, जो अव, जब कि भगवान गीतम बुद्ध के महापरिनिर्वाण को २५०० वर्ष हो गये, सब को खुला वाटना वर्मा में प्रारम्भ हुआ। इस विद्या को पूज्य गुरुजी श्री सत्य-नारायणजी गोएन्का, जिनके पुरखे करीब १५० वर्ष पूर्व वर्मा में जा वसे थे, उन्होंने प्राप्त कर सन १९६९ में अपने मातापिता को इस विद्या की शिक्षा देने के निमित्त भारत में आकर लागों के बार वार आग्रह के कारण इस देण में भिन्न भिन्न स्थानों पर विपण्यना शिविरों का आयोजन किया। अब तो विदेशों में भी शिविर लग रहे हैं। भारत की खोई हुई यह विद्या भारत में पुनश्च शुद्ध रूप में आयो है और लोगों को मिलने लगी है, यह भारतीय लोगों का परम सीभाग्य है। अब तो सारे जगत में इसके प्रति बहुत जिज्ञासा उत्पन्न हुई है। इसका एकमेंव कारण इस साधना से जीवन में शान्ति मिलने लगी है। कई साधकों के नजापान छूट गये, त्यभिचार छूट गये, रोग-मुक्ति हुई, काम- कोंध कम हो गये, परिवार में सुख-जान्ति मिलने लगी. यह बहुत वडा दृश्य परिणाम इस साधना द्वारा प्रत्यक्ष में अनुभूत होने लगा है।

कई लोगों में एक ऐसा म्रम है कि वीद्ध धर्म की यह विद्या है, अतः अन्ध-श्रद्धावश इस विद्या के लाभ से वे विञ्चत रह जाते है और अपनी ही हानि कर लेते हैं। जगत् में करोड़ों की संख्या में लोग वीद्ध सम्प्रदाय में हैं, भारत में भी करोड़ों की सच्या मे इस सम्प्रदाय के लोग है, किन्तु इस शुद्ध विद्या की जानकारी से वे अपरिचित ही रहे है। इस विद्या को सीखने के लिए जो कोई इच्छुक व्यक्ति विपण्यना साधना के शिविर मे सम्मिलित होना चाहता है, उसको इस विद्या की विधि के प्रति एव अपने मार्गदर्शक आचार्य के प्रति १० दिनो के लिए सम्पूर्ण समर्पणभाव रखना आवण्यक है। नहीं तो इस विद्या का अपेक्षित परिणाम १० दिनों में प्राप्त होना कठिन है। कई साधक 'यह अपने धर्म की विद्या नहीं है, पराये धर्म की है', ऐसी भ्रांति में पड जाते हैं तथा मन मे अपने ही सम्प्रदाय के जास्त्रों में पढ़े कथन के साथ तुलना करने में उलझ जाते हैं और इस प्रकार सारे १० दिन इसी भ्रम मे खो देते हैं। जीवन मे अपने व्यव-साय आदि व्यस्तता के कारण १० दिनो का निकालना किसी को मुष्किल होता है, तो इस विद्या को गृद्ध रूप से सीखने के वजाय वह यदि म्नान्ति में पड जाय तो वह अपनी ही हानि कर लेता है। इससे साधक को बचना चाहिए। १० दिनो के लिए ही यह समर्पण है, यह स्पष्ट समझ कर इसके प्रति श्रद्धा के साथ अभ्यास करने से ही अपेक्षित लाभ प्राप्त होगा । फिर जीवन मे वह उसकी परीक्षा करे और लाभकारी हो तो ही स्वीकार करे, अन्यथा वह स्वतंत्र है। णुद्ध रूप मे श्रद्धा से प्राप्त विद्या अपनी सच्चाई का फल जीवन में दिये विना रह ही नहीं सकती, किन्तु इसके प्रति १० दिन तो इस विद्या को न्याय देकर ही अभ्यास करना साधक को उपयुक्त होगा।

उपरोक्त स्पष्टिकरण को ठीक से समझ कर पाठक को अपने मन में यदि कोई भ्रम हो, तो उसको निकाल देना चाहिए और इस अनमोल विद्या को प्राप्त कर अपने जीवन का सार्थक करने में उत्साह से लगना चाहिए।

भगवान बुद्ध की शिक्षा की विशेषता

भगवान वृद्ध ने सम्यक् सम्बोधि का साक्षात्कार प्राप्त करने पर शेष जीवन मे दो ही वातो का उपदेश दिया 'यह दु ख है और दु.ख से वाहर निकलने का यह मार्ग है 'और यह मार्ग शील, समाधि और प्रज्ञा ही है। यही शुद्ध धर्म है, प्रकृति के अटूट नियमों से वन्धा हुआ धर्म है और इसीकी शिक्षा वे जीवनभर देते रहे।

शील याने सदाचार तो सभी सम्प्रदायों में है। समाधि याने चित्त को वश में करना यह भी सभी सम्प्रदायों में है। प्रज्ञा याने चित्त-शुद्धि करना, यह भी सभी सम्प्रदायों में है। तो फिर, बुद्ध-शिक्षा की क्या विशेषता थी ?

अपनी इन्द्रियो पर वाहर के विषय टकराते ही रहते हैं और काम-क्रोध आदि विकार जागते ही रहते हैं, संस्कार वनते ही जाते हैं। यदि संस्कारो से छटकारा पाना है, तो ये विकार कहा जागते हैं, वह देखना आना चाहिए । परन्तु काम-क्रोध आदि विकार तो अमूर्त है, उन्हें कैसे देखा जाय । जब जब विषय अपनी इन्द्रियो पर टकराते हैं, याने आख पर कोई रूप, कान पर कोई शह, नाक पर गन्ध, जीभ पर रस, काया पर स्पर्श और मन पर विचार टकराते हैं, तब तव चित्तधारा पर एक सवेदना जाग उटती है और वह शरीरधारा पर उतरती है। तव उसका टकराव होते ही 'यह प्रिय है, यह अप्रिय है,' 'ऐसा हम मूल्याकन कर लेते है और ऐसा अविरत होता ही रहता है, तो सवेदना सुखद या दुखद रूप धारण कर लेती है और तत्काल वैसी तःणा जाग उन्ती है। वस, हो गया शुरू दु खचक, भवचक। इननी दूत गति से यह सारा खेल वनते रहता है कि चेतन चित्त इसे जानता ही नही क्योंकि यह सारा खेल अधंचेतन (Sub-Conscious) मन पर ही चलता रहता है। भगवान वद्ध ने सवेदना की यह कड़ी, जो खोयी हुई थी, ढुढ निकाली। यदि हम मृत्याकन नहीं करते, तो सवेदना भी मुखद या दुखद नहीं वनती। सजग और समता भरे चित्त से इन संवेदनाओं को देखना आ जाय, तो 'तृष्णा 'नही जाग उठती और उसके वदले में 'प्रज्ञा 'जाग उठनी है। फिर दुख धर्मचक में वदल जाता है। तव नये सस्कार वनते नही और तभी चित्तधारा को ढकेलने के लिए पूराने सस्कार उखड कर वे सवेदना पर जान पडते हैं। और तव, सजग और समता का भाव वना रहा, तो पुराने सस्कार क्षीण होने का क्रम चलता रहता है। ऐसा यह चित्तगुद्धि का कार्य 'विपश्यना 'साधना द्वारा वनता जाता है, जो अन्त में

३५४ विपश्यना साधना

इन्द्रियातीत, निर्वाण, सत्य, चाहे तो इसे ईश्वर कहे, के साक्षात्कार तक पहुंचा ही देता है। सवेदना की यह कड़ी ढूढ निकाल कर उस पर सजग एवं समता भाव रखना, यही भगवान बुद्ध की शिक्षा की विशेषता है। यह शुद्ध धर्म की शिक्षा है, जो सार्वजनीन है, सार्वदेशिक है, सार्वकालिक है, इसका किसी भी सम्प्रदाय से या प्रचलित बौद्ध धर्म से या बौद्ध सम्प्रदाय से कोई सम्बन्ध नहीं है। केवल शुद्ध धर्म है, इसको विना साम्प्रदायिक पुट के, अपने इसी जीवन में इस विद्या के अनमोल रत्न को प्राप्त करने के लिए हमे ठीक से समझ लेना चाहिए।

शुद्ध धर्म में ही सब का मडगल है, सब की स्वस्ति, मुवित है। अतः हम भी इस शुद्ध विद्यारत को प्राप्त कर दु.खचक से, जन्ममरण के भवचक से मुक्त होनेका अभ्यास अपने जीवन में निरन्तर बनाये रखे। इसी में सभी का सुख समाया हुआ है, विश्व की शान्ति का प्रवाह है, इसको निरन्तर बनाये रखकर चित्त में अनन्त मैंत्री, अनन्त करुणा, अनन्त मुदिता, अनन्त उनेक्षा (समता) भाव का सवर्धन करते रहे, इसी में सब का मडगल है।

। भवतु सब्ब मङ्गलं ।



परिशिष्ट १

ग्रन्थ संदर्भ

पुस्तक का नाम	लेखक
(१) दीघ–निकाय (हिन्दी अनुवाद)	भिक्षु राहुल साकृतायन एव
	भिक्षु जगदीश काश्यप
(२) मञ्झिम–निकाय (हिन्दी अनुवाद)	भिक्षु राहुल साकृतायन एव
	भिक्षु धर्मरक्षित
(३) संयुत्त–निकाय (हिन्दी अनुवाद)	भिक्षु जगदीश काश्यप एवं
	भिक्षु धर्मरक्षित
(४) अगुत्तर-निकाय (हिन्दी अनुवाद) भाग १,२,३,४	भदन्त आनन्द कौसल्यायन
(५) विशुद्धि-मार्ग (हिन्दी अनुवाद) भाग १ व २	भिक्षु धर्मरक्षित
(६) मिलिन्द प्रश्न	भिक्षु जगदीश काण्यप
(७) वृद्धचर्या	भिक्षु राहुल साकृत्यायन
(८) अभिधम्मत्थसगहो (पालि व हिंदी)भाग १ व २	भदन्त रेवत धम्म एव
	रामशकर व्रिपाठी
(९) जातक (हिन्दी)	भदन्त आनन्द कौसल्यायन
(१०) धम्मपद (पालि-हिन्दी)	भिक्षु धर्मरिक्षत
(११) बौद्ध धर्म दर्शन	आचार्य नरेन्द्रदेव
(१२) बौद्ध दर्शन मीमासा	आचार्य वलदेव उपाध्याय
(१३) भगवान वुद्ध और उनका धर्म	डॉ भी. रा. आवेडकर
	अनुवादक-भदन्त आनन्द
	कौसल्यायन
(१४) एस धम्मो सनन्तनो	आचार्य श्री रजनीश
(१५) पालि–हिन्दी कोप	भदन्त आनन्द कौसल्यायन
(१६) बुद्ध दर्शन (मराठी)	रामचद्र गोविंद कोलगडे
(99) The Tao of Physics	Fritjof Capra
(96) The Doctrine of patticcasamuppada	U Than Daing
(99) Physical chemistry	Walter J. Moore

शब्दानुक्रम

शब्द व पूष्ठ-ऋमांक

अ

अित्रय दृष्टि १९६ अकुशल ८५, ९६, ११३ अग्निधातु ३९, ४४, ८९ अनागामी १५१, १६८, १६९, २७८ अनात्म ४३, ८३, ९२, १२४, १२५,

अनात्मता ८७ अनात्मलक्षण-सूत्र ८७ अनित्य ४२, ८३, ९०, ९२, ११८ अनित्यता ४०, १०० अनित्य संज्ञा १२० अन्पश्यना २४६ अनुशय वलेश ३१० अनुस्मृति ११९, १२० अर्घचेतन मन १९ अपंणा समाधि ११९ अर्हत् ३१२ अल्बरस् ४१ अविद्या ५२, ५४, १५१, १५३, १५६, १५७, १५८, १५९ अश्भ ११९, १२०, १२५ अप्टकलाप ३९, ४१, ६७, १४३, १५२

आ

अहेतुक दृष्टि १९६

बाइन्स्टाईन ४९, ५८, ५९, ६१ बाकार ५९

अधश्रद्धा २७, २८, २९, ३१

शब्द व पृष्ठ कमांक

आनंद ८७

आकार्ग ४६, ४७, ४८, ५२, ५८, ५९, ६२, १२४ आक्युपंक्चर ५९ आजीव-परिशुद्धि-णील ११० आत्मसंयम ३७

आनापान १२७ आनापान—स्मृति १२७, १३७

आनेञ्ज्याभिसंस्कार १६८, १७० आपधातु ३९ आयतन ९३, ९४ १२३ आरूप्य ११९, १२० आर्य १३

आर्य-अप्टांगिक-मार्ग ८६, १०३, १०४, १०५, १०६, ११२, १२१, १२२, १२६, १३६

आर्यमार्ग १२७ आर्यमीन १३९ आर्यसत्य ८६, ९८, ९९, १०१, १५ १०२, १०३, १०४, १०५, १२१, १२५, १२६, १३६, १५३

आलंबन ८८ आलार कलाम ३७, १५५ आश्रव १३१, १३२ आसन १३९ आह्रिक्य २७९

इ

इलेक्ट्रॉन ५५, ५७ इलेक् ो मैंग्नेटिक रेडिएणन ४८ इद्रिय ६४, ८८, ९३, '९७, १२३ इद्रिय-सवर-शील ११०

उदान गाथा २८४
उदीर्णा १४९
उद्रक रामपुत ३७, १५४, १५५
उपचार ११७
उपचार-समाधि ११८, ११९
उपनिपद् ५२
उपादान स्कध १०१
उपेक्षा ११७, ११९, २२६
उस्वेला १५४

ऋ

ऋपिपत्तन मृगदाव १५५

ए

एटम ४९

क

कर्मकाण्ड २७ कर्मस्थान २७, ११८, १२०,

१२७, १२८

कलाप ३८, ४०, ४३, ४४, ४५, ८९

कल्याण मित्र १२०
कात्यायन ३१२
कामछन्द २२१
कामतृष्णा १७, १०२
कामपुण्याभिसस्कार १८१
कायानुपण्यना १५२
कारण—सत्य १०४
कार्य—कारण ६३
काल ४६, ४८, ५८

काशी १५५ काश्यप ३१२ कुशल ८५, ९६, १०४, ११३ कुभक १३० क्रोध २४ क्वांटम सिद्धान्त ५५, ५७, ५९ ६१, ६२

ग

गीता ५८ गैलिलिओ ४५ गौतम बुद्ध ३७, २८७ (देखिये बुद्ध, भगवान बुद्ध) ग्रीक तत्त्ववेत्ता ४५

च

चर्या ११८, १२७ चार महाभूत १४३ १४४ चित्त १२०, १३८, १३९,१४२, १४३, १४५, १५०, १५२ चित्त-क्षण ४४ चित्त-प्रपच ९ चित्तानुपश्यना १५२, २१५, २१६

चिंता ५, १० ची ५१ चेतन ३८ चैतसिक ११५, १२७

छ

छन्नाभिक्षु १९८

ज

जड ३८ जडत्व ६२ जडवस्तु ४८ जलधातु ४३, ८९ ज्योतिप-शास्त्र ५२

ड

डाल्टन ४६ डाल्टन एटम ४६ डेमोत्रिटस ४५, ४६

त

तदंग-प्रहाण १६२ तनाव ४, ५, १० तरग ५०, ५७, ८१, ८३, ८९, इद्व १५० ९०, ९१, १२२, १२५, १४१, १४२, १६२

तर्क-वितर्क १२३ तृष्णा ९. १५, १६, १७, १८, १९, २०, २५, ३८, ८२, ८५, ८७, ९७, ९८, १००, १०१, १०२, 903, 999, 998, 929, 924, १३५, १३६, १५५, १५६, १५७ ताओ ५८

य

थॉमसन ४८

द

दान २८७ दिध्यचक्षु ८१ दीपकर २८७ दु.ख ४, ५, ६, ८, १०, १२, १३,

१४, १८, १९, २४, २५, ३३, ३७, ४३, ४४, ५८, ८१, ८२, ८३, ८५, ८६, ९२, ९५, ९८, ९९, १००, १०१, १०२, १०५, ११८, **१२४, १२५, १३०, १३२, १३६.**

१४६, १४८, १४९, १५१

दु:ख-निरोध ३९, १०३, १२१ दु:ख-निरोधगामिनी-प्रतिपटा १०३ दुःख-सत्य ३९, ९८, १००, १०४, १०५. १२५

दु:ख-समुदय १०१ द्शय ६३ दीर्मनस्य ९ द्रव्यमान ४८ इच्यमान-विद् ४६ द्रव्टा ६३ हैत ५७, १०३

ध

धर्म ६, २३, २७, २९, ३०, ८५, ८६, ९३, १०४, ११०, ११३, 973

धर्मकाय ५४ धर्मचक ३१, १२६, १५०, १५७; २१३

धमंचक-परिवर्तन १५७ धर्मचक-प्रवर्तन ९८ धर्मचक-प्रवर्तन-सूत्र ३८, १५६, ३११ धर्मधात ९६, ३०५ धातु ९५, ९६, १२३ ध्यान ११४, ११५, ११९, १२८ ध्यानचित्त ११५ ध्यानांग ११५, ११६, ११७ ध्यानांग-धर्म ११८

न नय १८३, १८७ नागसेन ८८ नाम ८८, ९५ नाम-रूप ९०, ९१, ९९, १०५ १२१

१२३, १२४, १२६

नाम-रूप-धर्म ११८ नामस्कध ९ नाभिक-विदू ५५ नित्य ४३ निरोधसत्य ९८ निर्वाण ३८. ८९, ८३, ८५, १०३, १०५, १११, १२६, १३४, १३५, २४५, २४६

निर्वाणपद १२२ नीवरण-धर्म ११५, ११६ नेरजना १५४ नैष्कम्यधातु ९६ न्यूटन ४५, ४६, ४७, ४८, ६१ न्यूट्रॉन ५०, ५४, ५७, ६६

प

पद्मासन १४० परमाणु ३८, ४०, ४१, ४३, ४५, प्रातिमोक्ष सवर शील ११० परमार्थ-सत्य ९१, १०९, १२२, १२३, 943

परिकर्म ११८ परिपुरिन १५८ परिशुद्धि-शील ११० पातंजल ११८ पातंजल योग ११८ पाप ११३ पारमिता २८७ पुण्य ११३ पूद्गल ११८ पुनर्जन्म १०२ पृथ्वीद्यातु ३९, ४३, ८९ पंचशील १०८, १०९, १९१,३१९ पंचस्कन्ध ९, ८८, ९०, ९२, ९५, १००. १३६, १५९ प्रकृति ९१

प्रकम्प ९२, १२२, १२४, १४१, १४२ प्रकम्प-प्रवाह ८१ प्रज्ञप्ति-सत्य १२२ प्रज्ञा १०४, १०६, १११, १२२,

प्रज्ञा-स्कंध १०६, १२१ प्रतीत्य-समुत्पाद ३७, ३९, ८७, १२३, १२६, १५३

प्रत्यय ३१२ प्रत्यय-सन्निश्रित-शील ११० प्रत्येक ८० प्रत्येक-बुद्ध १२७ प्रश्नविध ११५ प्राणायाम १४० ४६, ५४, ५५. ८९, १२४ प्रीति ३८, ११५, ११६, ११७ त्रोटोन ५०,५४,५७, ६६

व

वर्मा १७६ बुद्ध ३७, ८१, ८२, १०४, १२०, १९४, २०४, २०६, २२४, २८४ २८७. २९५, २९९ (देखिए - भगवान वृद्ध)

वृद्धगया ३१२ व्द्वघोष १२७ बृद्धधर्म ३०७ वृद्धपूजा २९२ वृद्धवोधि १९६ वृद्धवचन २८० बुद्धशासन १९२ बोधि ३७, ४२, ८१, २८५, २८६ वोधिचर्या ३०४, ३०५, ३०६ बोधिचित्त ३०६ बोधिपक्ष २८५ बोधिपक्षीय धर्म २८५ बोधिसत्व ३९, १३१, ३०५ बौद्ध २३० बौद्ध—दर्शन ४० ब्रह्मनाद ५३ ब्रह्मविहार ८६, ११८, ११९, १२०,

ब्रह्मा २८३, ३०८ ब्रह्मा सहम्पति ३०७, ३०८

भ

मगवान बुद्ध २३, २४, २५, ३८. ४०, ४१, ४३, ४४, ४५, ५२, ५६, ५८, ५९, ६१, ६२, ६३, ६७, ८१, ८२, ८४, ८५, ८६, ८७, ८९, ९२, ९५, ९८, १०६, 900, 906, 990, 999, 996, ११९, १२५, १२६, १२७, १३१, १३५, १४७, १४९, १५५, १५६, १५७, १६८, १७४, १८५, १८६, १९०, १९१, १९४, १९५, १९७, १९८, १९९, २०१, २०४, २०५, २२१, २२२, २२८, २४७, ३०६, ३०७, ३०८, ३१२ (देखिए बुद्ध) भवचक ३१, ३२, ८७, १२६, १५७ भवतृष्णा १७, १०२ भावना ११८

भौतिक-विज्ञान ४५

स

य

मिल्फन ४८

मानिमक तनाव ६

मार्गसत्य ९८, १८२

२३३, २३५

यंग ५८
यिन ५८
युक्तिडियन ४६
योगिवद्या ६२
र
रिलेटिविटी ६२
रिलेटिविटी विअरी ४८
रूप ८८, ८९, ९३, ९४, १२५, १२८
स्पक्ताप ८९, ९०, ९१, ९४

लक्षण २४५ लघुकण ६६, ८९ लोकोत्तर समाधि ११४

स्पक्षण ४४

ल

रूप-स्कन्ध ९

लौकिक समाधि ११४, ११७

व

वायुधातु ३९, ४३, ८९ विकार १२८ विचार ११५, ११६, ११७, १२३ विज्ञान ३, ९४, ९६ वितर्क ११४, ११५, ११६, ११७ वितर्कचरित १२० विपरिणाय-दुख १०, ९९ विषय्यना २६, ३४, ४१, ४२, ४३, ४४, ४८, ५६, ५८, ६२, ६३, ६४, ८३, ८६, ८७, ८९, ९१, ११७, ११८, १२२, १२४, १२५. १२६, १३५

विपश्यना-यान ११४ विपश्यना-साधना ८२, १२०, १२१ विपाक १६५ विभवतृष्णा १७, १८, १०२ विशुद्धि २४६ विश्द्धिमार्ग १११, ३२० वृत्त १६५ वृत्तकुशल १६७ वेदनानुपश्यना १५२ च्यवस्थान ११९ व्यवहार-सत्य १२२

श

शमय ११८, १२७ णमथ-भावना १२०, १३१, १३४, १३७, १३९, १४०

शमय-यान १२६ ' शरीर ८८, १२७ गरीर-प्रपच ९ शारीरिक-अस्वस्थता ४ , शाश्वत-दुप्टि १९७ शील ३१, १०४, १०६, १११, १२६ .. शीलव्रत-परामर्ग ३०, ८७ -शील-स्कन्ध १०६ शून्यता ४१, ४३, ४५, ५२ Ø

पडायतन ९३, १६३, १६५

स

सत्य १२३ सदाचार ३१ समाधि ३०, ३१, ४३, ४५, ५२, ५६. ८६, ८७, ८९, १०४, १०६, ११०, १११, ११२, ११३, ११४, ११५, ११७, ११८, १२०, १२१, १२४, १२६, १२७, १२८, १२९, १३०, १३१, १३२, १३६, १३७,

१३९, १४०, १४१, १५२, १५४,

१५५, २२६ समाधिस्कंध १०६ समुत्पाद-धर्म १६१ समुदय-सत्य ९८, १०२, १०४ सम्यक्-आजीविका १०७ सम्यक्-कर्म १०७ सम्यक्-प्रधान ११२ सम्यक्-वाचा १०६ सम्यक्-ज्यायाम ११२ सम्यक्-सम्बुद्ध ३८, ३९, ४४, ३०६ सम्यक्-समृति ११२ सम्यक्-सम्बोधि ३८, ८१, १५५ सर्वज्ञता ३८ संकल्प १२२ सक्षेप १५९ संघ १९६

बुद्धणासन १९२ बोधि ३७, ४२, ८१, २८५, २८६ बोधिचर्या ३०४, ३०५, ३०६ बोधिचर्स ३०६ बोधिपक्ष २८५ बोधिपक्षीय धर्म २८५ बोधिसत्व ३९, १३१, ३०५ बौद्ध—दर्णन ४०

ब्रह्मविहार ८६, ११८, ११९, १२०,

२३३, २३५

ब्रह्मा २८३, ३०८ ब्रह्मा सहम्पति ३०७, ३०८

भ

ब्रह्मनाद ५३

भगवान बुद्ध २३, २४, २५, ३८, ४०, ४१, ४३, ४४, ४५, ५२, ५६, ५८, ५९, ६१, ६२, ६३, ६७, ८१, ८२, ८४, ८५, ८६, ८७, ८९, ९२, ९५, ९८, १०६, १०७, १०८, ११०, १११, ११८, ११९, १२५, १२६, १२७, १३१, १३५, १४७, १४९, १५५, १५६, १५७, १६८, १७४, १८५, १८६, १९०, १९१, १९४, १९५, १९७, १९८, १९९, २०१, २०४, २०५, २२१, २२२, २२८, २४७, ३०६, ३०७, ३०८, ३१२ (देखिए बुद्ध) भवचक ३१, ३२, ८७, १२६, १५७ भवतृष्णा १७, १०२ भावना ११८ भौतिक-विज्ञान ४५

म

मक्खिल गोसाल १९६ मध्यममागं ६८ मन ६, २१, २२, २३, २४, २५, २६, २८, ३१, ६७, ८८, ९३, ११०, ११२, १३१, १३८, १४१, १४५ महाथेर-मागोद-स्यादो १७६

महाबीर २०६
गानिगक ४
गानिगक अस्वस्थता ५
गानिगक तनाव ६
गागैमत्य ९८, १८२
मिल्कन ४८

य

यंग ५८

यिन ५८ 🕛

युनिलडियन ४६
योगिवद्या ६२
र
रिलेटिविटी ६२
रिलेटिविटी थिअरी ४८
रूप ८८, ८९, ९३, ९४, १२५,
१२८
स्पकलाप ८९, ९०, ९१, ९४
स्पक्षण ४४
रूप-स्कन्ध ९

लक्षण २४५ लघुकण ६६,

ल

लघुकण ६६, ८९ लोकोत्तर समाधि ११४ लौकिक समाधि ११४, ११७

व

विषयमा-यान १९४
विषयमा-साधना ८२, १२०, १२१
विषाक १६५
विभवतृष्णा १७, १८, १०२
विश्वद्धि २४६
विश्वद्धिमार्ग १९१, ३२०
वृत्त १६५
वृत्तकुशल १६७
वेदनानुषण्यना १५२
व्यवस्थान १९९
व्यवहार-सत्य १२२

श

शमय ११८, १२७ शमय-भावना १२०, १३१, १३४, १३७, १३९, १४०

शमय-यान १२६ शरीर ८८, १२७ शरीर-प्रपच ९ शारीरिक-अस्वस्थता ४ शास्त्रत-दृष्टि १९७ शील ३१, १०४, १०६, १११, १२६ .. शीलन्नत-परामर्ण ३०, ८७ शील-स्कन्ध १०६ शून्यता ४१, ४३, ४५, ५२

पडायतन ९३, १६३, १६५ स

सत्य १२३ सदाचार ३१ समाधि ३०, ३१, ४३, ४५, ५२, ५६, ८६, ८७, ८९, १०४, १०६, ११०, १११, ११२, ११३, ११४, ११५, ११६, १२७, १२८, १२९, १३०, १३१, १३२, १३६, १३७, १३९, १४०, १४१, १५२, १५४,

समाधिस्कध १०६
समुत्पाद-धर्म १६१
समुत्पाद-धर्म १६१
समुदय-सत्य ९८, १०२, १०४
सम्यक्-आजीविका १०७
सम्यक्-कर्म १०७
सम्यक्-प्रधान ११२
सम्यक्-वाचा १०६
सम्यक्-वाचा १०६
सम्यक्-सम्बद्ध ३८, ३९, ४४, ३०६
सम्यक्-सम्बद्ध ३८, ३९, ४४, ३०६
सम्यक्-सम्बोधि ३८, ८१, १५५
सर्वज्ञता ३८
सकल्प १२२
संक्षेप १५९
संघ १९६

३६२ विपरयना साधना

संचित—सस्कार १४२ सिद्धार्थ (गौतम संजा ११९, १२० सुख ३, ४, ५, संप्रदाय २७, ३० ५८, ६२, संप्रदाय—धर्म २८ १०३, ११६ सवर—शील १०९ सवृति—सत्य ८१, ९१, १०४, १०५, मुख—दु.ख ९० १२२, १५९ मुमेध २८७ सबेदना १६३ स्कंध ८८ १३

संसार-सत्य १०४ सस्कार-दुःख १०, ९९, १०० सारनाथ १५५, १५६, ३१२ सारिपुत्र ३१२ साख्ययोग ३१० सिद्धार्थ १५४, १५५ सिद्धार्थ (गौतम) ८१, १५५ सुख ३, ४, ५, १०, २५, ४०, ४३, ५८, ६२, ८५, १००, १०२, १०३, ११६, ११७, १२५, १४७, २५३

नवृति–सत्य ८१, ९१, १०४, १०५, सुख–दु.ख ९० १२२, १५९ सुमेध २८७ सवेदना १६३ स्कंध ८८, १२३ ससारचक्र ३४, १३६, १४८, १५४, स्मृति १३०, १३७, १५२ १५७, १५९ स्वभाव ११८

> ह ह्दयवस्तु ९६, ९७ हेतु १८८, १९२ हेतु–प्रत्यय १९२

परिशिष्ट ३

शब्दानुक्रम (पाल)

शब्द व पृष्ठ क्रमांक

क

अिकरियदिट्ठि १९६
अिक्त केसकम्बली १९६
अञ्जल-बिह्न २६२
अञ्ज १६५
अहुकलाप ४३, ८९
अदिज्ञादान २६९
अधिट्ठान २८७
अधिमोक्ख २५३

शब्द व पुष्ठ क्रमांक

अनत्तानुपस्सना २४६
अनिच्चानुपस्सना २३१, २४६
अनुत्तर २९५
अनुपस्सना २४६
अनुलोम जाण २७४
अपुञ्जामिसद्मखार १८१
अमहग्गत चित्त २९५
अरहन्त २७८
अरियो अट्ठइगिको मग्गो १०४

अविज्जा १६८, १७६, १७८, १७९, १८१, १८३

अविज्जासव १७०, १७९ अहेतुक दिट्ठि १९६

आ

आतापी २२८
आदीनव ताण २६३, २७४
आनापान १२७, २१७, ३१९
आनापान-सयुत्त १३१
आनेज्ञाभिसङखार १८१
आरम्मण १९४
आलम्बनक-कम्मट्ठान २३६

इ

इद्धिपाद २८५

ত

उदयव्वय लाण २७३
उदान ३८, १५५
उद्धच्चकुक्कुच्च २२०
उपिक्कलेस २५४
उपट्ठान २५३
उपादान ९, ९०, १३१, १३२
उपादिसेस २८२
उपायास ९, १७४
उपेक्खा २५३, २८८
उप्पत्तिभव १७९
उपक्त ११२

ए

एकत्त १८३ एवधम्मता १८३ एवंधम्मता-नय १८४ ओ ओभास २५३

क

कडखा २४७, २४८
कम्मट्ठान २५३
कम्मध्यान १६३, १६७, १७४,
१७९, १८३, २०१, २०२
कम्मवट्ट १६१, १६५, १७९, १८२
कसिण ११८, ११९, १२०
कामच्छन्द २४७
कामघोतु ९६
कायानुपस्सना २१०
किरिया १६८
किलेसवट्ट १६१, १७९, १८२

ख

खज्जनीय सुत्त ८९ खन्ति २८७ खन्ध १६५, १६६, १७६, १८१, १८२, २०३-

खीण १७४

ग

गोत्तभू २७४ गोत्तभूचित्त २७०

च

चरिया ११८ चित्तानुषस्यना २१०, २१४ चूळ-सोतापन्न २४८, २४९

झान २८७

ञ ञाण २५३ ञाणदस्सन २०६ ょ

रान १८७

त

तण्हा १६४, १६६, १६७, १७३, १७६, १७८, १७९, १८१, १८५,

२२९

तण्हापच्चय १७३ तथता ५४ तथागत ३१२ तावतिस १९२ तिरच्छान १९२

य

थीनमिद्ध २२० थेरगाथा २८४ थेरीगाथा २८४

द

दिट्ठासव १७०, १७९ दुक्ख ११ दुक्खमञ्च १२१, १७९, १८२, १८३ दुक्खानुपस्सना २४६ दोमनस्स १६७, १७४

घ

धम्म १९६ धम्मपद २४ धम्मविचय २२५ धम्मानुपस्सना २१०, २१७, २१८, २२०, २२२, २२३, २२४, २२६ २२६ न नानत्त १८३
नामरूपखन्य १६९
निकन्ति २४९, २५४
निव्वाण १४७, १६६, २८१
निव्विदा-जाण २६४, २७४
निरोधसच्च १८२
नीवरण ११३, ११८, १३९, २४७

नेक्खम्म २८७

प

पकम्पित ६७ पग्गह २५३ पच्चयट्ठिति १८७ पञ्जत्ति ३८ पञ्जा १६४, १६६, १८५, २३२, २८८

पञ्चयपरिगाह-जाण १६२
पञ्चक्खन्ध १६१, १६५
पटिच्च १५८
पटिच्च १५८
पटिच्चसमुप्पाद १५४, १६२, १६३,
१६४, १६५, १६६, १६७, १६८,
१६९, १७१, १७२, १७६, १७७,
१७८, १७९, १८१, १८७, १८४,
१८४, १८५, १८६, १८७, १९८,

पटिपत्ति २८०
पटिसङ्खा-न्नाण २७४
पट्ठान-नय १८६, १८७
पदुट्ठ २३
परिदेव ९
परियत्ति २८०
पवुच्चति २८१
पस्सद्धि २२६, २५३

पारमी २८७
पालि २०६
पीति २२५ २५३
पीतिपामोज्ज २०९
पूरणकस्सप १९६
पेटकोपदेस ११७

फ

फस्स १६३, १६५, १६७, १७२, १७६, १७८

ब

बोज्झडग २२४

भ

भड्ग-जाण २७४
भवडग-चलन २५१
भवडग-चित्त २५१, २८०
भवडगपात २७२
भृतत्त्यसद्धात ९४

म

मग्गचित्त २३२ मग्गफल २७४ महग्गतचित्त २९५ महामोगगल्लायन ३१२ मिच्छत्तनियत १९७ मिच्छत्तनियतदिट्ठि १९६, १९७ मिच्छादिट्ठि १९५ मुञ्चतुकम्यता–ञाण २६२, २६६,

मेता २८८ मेत्ताभावना २३३ मेत्तामुत्त २३८ मेधियसुत्त ११९ ₹

रुप्पति ८९ रूपक्खन्ध १६६ रूप–पुञ्जाभिसङखार १८१

व

विचिकिच्छा २२० विजटये १३५ विज्जति १०५ विज्जा १८३, १८५ विञ्जाण १६७, १७१, १७६, १७८,

विञ्जाणपञ्चय १७२

विप्रत्नास २१०, २७८
विपाकवट्ट १६१, १७९, १८२
विस्य २२५, २८७
विवत्तदान १६८
विसद्धारगत १५५
वेदनानुपस्सना २१०, २११
व्यापाद ११६, २२०, २३६
व्युत्थान २७

स

संयुत्त - निकाय ८९, १३१
ससार - वट्ट २७०
सकदागामी १६८, १६९, २७८
सक्कायदिट्ठि १९७
सद्धखार १७६, १७८, १७९
सद्धखार १७६, १७८, १७९
सद्धखारपच्चय १७१
सद्धखारपच्चय १७१
सच्च २८७
सित २०६, २०७, २०९, २२४, २२६

३६६ विपश्यना साधना

सन्दिटिंक ८३
समथकम्मट्ठान २४७
समापत्ति २७९
ममुदयसच्च १७९, १८२
सम्पज्ञ २०९
सम्पत्रस्म ८९
सम्मतनियत १९६
सम्मण्यान २८५

सम्मरमन २४९
सम्मरसन—जाण २४९
सम्मासित २०६, २०७
सळायतन १६७, १७२, १७६, १७८
सळायतनिरोध १५६
सील २८७
सोन १७४
सोतापन्न १६८, १६९, २३२, २७८

परिणिष्ट ४

शब्दानुक्रम (अंग्रेजी)

Words and Page No

A

Albert Einstein 48 Atom, Atomum 45, 46, 48, 51 Atomic Physics 47

Attraction and Repulsion 66

K

Bohr 50

C

Cause and Effect 63 Chemical Reactions 55 Chi 59 Clark Maxwell 47

Clark Maxwell 47 Classical physics 59

Collisions 52

Words and Page No.

Conventional Truth 60, 64 Cosmic Dance 51, 64 Cosmos 62 Cyclic patterns 72

D

Dalton Atom 46
Democritus 45
Dimensions 48
Dirac 50
Duality 103

E

Ego 164, 172, 203, 247 Egoism 162 Electric Force 47

Words and Page No.
M
Magnetic Force 47
Mass 46, 54
Matter 59, 62, 80
Mind 68, 80
Modern physics 47
Momentum 68
Motion 46, 58
Network 80
N
Neucleus 49, 50, 51, 54, 55
Neutron 51
Newton 46, 48
Niels Bohr 49
O
Orbit 55
Organic 61
Oscillating Field 47
P
Particle 46, 49, 57
Past Causal Continuum 159, 160,
176, 178
Pauli 50
Periods 168
Photon 49, 51 Plane 66
Plank 49
Polar 57
Prerent Causal Continuos 160
178
Present Resultant Continuum176
178

३६८ विपश्यना साधना

Words and Page No.	Words and Page No.
Probability wave 49, 80	T
Proton 51	Tao 58
Q	Thought 68
Quanta 49	Time 47, 62, 72
Quantum Theory 49, 61	U
R	U
Relativity Theory 47, 57	Ultimate Reality 63
Rest 58	Ultimate Truth 60, 64
Roots 159	Universe 49
Ruther Ford 49	W
S	
Schrodinger 50	Vipak Vatta 161 Wave 49, 55
Short Wave Light 50	•
Sub-atomic Particle 41,49, 61, 6	7 Y
Space 47, 54, 64, 72, 122	Yang 58
Subject 42	Yin 58

李 李 李

,1

परिशिष्ट ५

साधना विषय संदर्भ

(एक दृष्टिक्षेर)

शुद्धधर्म

सार्वजनीन, सार्वदेशिक, सार्वकालिक । शील, समाधि, प्रजा । प्रकृति के अटूट नियम—

- (१) सभी अनित्य है, परिवर्तनशील है, अविरत बदलते रहते हैं। स्थिर और नित्य कुछ भी नहीं है।
- (२) सभी पदार्थ, वस्तु, प्राणी, स्थिति, अवस्था, घटना, रूप, चित्त तथा चैतसिक वृत्तियाँ प्रतिक्षण अत्यत तीव्र गित से उत्पाद, स्थिति (भास-मान) और लय होती रहती है।
- (३) कारण के विना कोई कार्य घटित नही होता। कार्य-कारण-कार्य-कारण श्रृंखला निरन्तर वनी रहती है।
- (४) घटना कमवत् घटती है, सृष्टि का कम अव्याहत जारी है।
- (५) चारो महाभूत (पृथ्वी, अग्नि, वायु और जल) अपने अपने स्वभाव से सतत प्रभावित रहते हैं और वे सब के लिए समान है, जिसका परिणाम सब को भुगतना ही पडता है। एक पर कृपा और दूसरे पर रोप ऐसा हो ही नहीं सकता, भले ही पूजा, पाठ, मन्न, जाप कितने ही किये जाय।
- (६) जैसा वीज, वैसा फल।
- (७) एक बीज से एक वृक्ष, किन्तु एक वृक्ष को हर ऋतु मे अनेक फल आते हैं और हर फल फिर से एक या अनेक बीज लेकर आता है।
- (८) सारा विश्व प्रकम्प ही प्रकम्प है, नित्य-प्रज्वलित है, एक जाल मे वन्धा हुआ है।

जीवन का सही लक्ष्य

- (१) नये संस्कार वने नही।
- (२) पुराने (संचित) संस्कार समाप्त हो जाय।
- (३) राग-द्वेष आदि विकारो से छुटकारा हो जाय ।
- (४) चित्त नितान्त निर्मेल हो जाय।
- (५) निर्वाण का साक्षात्कार हो जाय।
- (६) चित्त अनन्त मैती, करुणा, मुदिता और उपेक्षा (समता) सि भर जाय।
- (७) जन्म-मरण चक्र से मुक्ति हो, जिससे सभी दु:खो से विमुक्त हो जाय।

मन की स्वाभाविक अवस्था

- (१) अत्यत चञ्चल । एक क्षण भी नही रुकता । वर्तमान क्षण में टिकता ही नही । सदा भूतकाल की याददाश्त मे या भविष्य की कल्पनाओं मे ही वह रमण करते रहता है ।
- (२) मोह मूढित । किसी वात का तारतम्य नहीं रहता । एक विचार आया तो छलांग मार कर दूसरे ही विचार मे वह उलझ जाता है, जिसका पहले विचार से कोई सम्वन्ध नही होता । वह पागल जैसा भटकता है।
- (३) राग-रंजित या द्वेष-दूषित। किसी वात का सिलसिला चले भी, तो त्रिय या अप्रिय वात का ही। प्रिय के प्रति 'चाहिए ' और अप्रिय के प्रति 'नहीं चाहिए 'का भाव चलता है।
- (४) मन काल के ही जाल में फसा रहता है।
- (५) विकारो से भरा मन हजार झूठ खड़ा करते रहता है, वहां शान्ति कैसे ?
- (६) झूठ से भरा मन सत्य की खोज कर ही नही सकता।

अष्टकलाप (अटठकलाप)

- (१) यह अन्तिम इकाई है। यह नन्हें से नन्हा लघुकण है, जिसका आगे विभाजन नहीं हो सकता।
- (२) निम्नलिखित चार महाभूत और उनके गुणधर्मों का यह समुच्चय है। ये एक-दूसरे से अलग नहीं हो सकते और उनमें भी आपसी वडी पोल है।

- (१) पृथ्वी धातु और उसके गुणधर्म हल्के से हल्का और भारी से भारी । फैलना, जगह व्यापना ।
- (२) अग्निधातु और उसके गुणधर्म ठढे से ठंढा और गर्म सेगर्म।
- (३) वायुधातु और उसके गुणधर्म हलनचलन, सचलन ।
- (४) जलधातु और उसके गुणधर्म वांधे रखना । संयोजन ।
- (३) सभी वस्तु, पदार्थ, प्राणी इन अष्टकलापो के पुञ्ज है, जिन्हें 'रूप' कहा गया है।

पंचस्कन्ध (पञ्चक्खन्ध - नामरूप)

रूप - काया, शरीर । अष्टकलापो का पुञ्ज।

- नाम चित्त । चित्त के चार खण्ड है-
 - (१) विज्ञान (विञ्जाण), जो जानने का काम करता है।
 - (२) संज्ञा (सञ्जा), जो पहचानने का काम करती है।
 - (३) वेदना, जो संवेदनशीलता है।
 - (४) संस्कार (सडखार), जो प्रतिक्रिया करता है।
- (१) रूपस्कन्ध काया।
- (२) विज्ञान स्कन्ध स्वभाव केवल जानना मात्र है। गुद्ध चित्त है।
- (३) सज्ञा स्कन्ध स्वभाव पहचानना और मूल्याकन करना है, जैसे 'प्रिय है', 'अप्रिय है'।
- (४) वेदना स्कन्ध सुखद या दुखद, या असुखद–अदुखद सवेदना उत्पन्न होना है।
- (५) सस्कार स्कन्ध प्रतिक्रिया होकर कर्म-संस्कार वनते हैं। इनके प्रकार :-
 - (१) जल पर की रेखा के समान बनते ही समाप्त होते हैं।
 - (२) वालू पर की रेखा के समान थोडी देर रहकर समाप्त होते हैं।
 - (३) पत्यर पर खुदी हुई रेखा के समान लंबे अर्से तक रहते हैं। वे इस जन्म मे समाप्त होगे या अनेक जन्म चल कर समय समय पर फल देंगे।

सभी पञ्चस्कन्ध अनित्य है।

ई ७५ विषश्यना सार्धनी

आयतन (सळायतन)

आतरिक द्वार : आलुम्बन : बाहर के विषय

- ं(१) आख (चक्खु) " रूप
 - (२) कान (सोत) " शब्द (सद्)
 - (३) नाक (घाण) "गन्ध
 - (४) जिव्हा (जिव्हा) '' रस (५) कार्या " स्पर्शव्य पदार्थ (फोट्टब्व)
 - (६) मन "विचार (मनसिकार)

चार आर्य-सत्य (चत्तारि अरियसच्चानि)

- (१) यह दुख है विभिन्न प्रकार की शारीरिक व्याधि एव मानसिक पीडा।
- (२) यह दु:खसमुदय है दु:ख का कारण तृष्णा है।
- (३) यह दु.ख का निरोध हैं निर्वाण।
- (४) यह दु.ख-निरोध का मार्ग (मग्ग) है आर्य-अप्टागिक मार्ग । (अरियो अट्टिंडिंगको मग्गो) - शील, समाधि, प्रज्ञा ।

दु:ख

- · (१) दु:ख-दुख (दुक्ख-दुक्ख) भूख, ध्यास, निराश्रयता, वस्त्राभाव, चोट लगना, प्रिय की मृत्यु, आदि स्थूल दु:ख।
 - (२) विपरिणाम-दुख (परिस्थिति वदलने के कारण उत्पन्न दुख) प्रिय स्थिति वदल कर दुःखद स्थिति वन जाना, मित्र का धोखा देना, धन-वैभव नष्ट होना, पद-अधिकार नष्ट होना, प्रतिष्ठा समाप्त होना, भाई-भाई मे झगडा, प्रति-पत्नी मे सघर्ष, धनवान् से भिखारी होना आदि।
- (३) सस्कार-दुख (सङ्खारदृक्ख) चित्त की चेतना से उत्पन्न होने वाले समस्त कर्मों के फलस्वरूप सन्मुख आने वाली वस्तुएँ, व्यक्ति और स्थितियाँ। सस्कारजन्य कर्मों के फलो से किसी का छुटकारा नही है। संस्कार-दुःख के अंतर्गत सभी प्रकार के दुख आ जाते हैं। ये दुःख अन्य सभी दुःखों से सूक्ष्म हैं।

तृष्णा (तण्हा)

. (१) काम-तृष्णा :-

भौतिक मुखो की कामना, भोग कामना, वर्तमान जो है उसके प्रति असतोप, जो नहीं है उसके प्रति जगने वाली कामना, एंन्द्रिय सुखो के प्रति आसक्ति।

(२) भव-तृष्णा :-

जीवित रहने की तीव्र लालसा, मरने के वाद भी जीवित रहने की चाह, स्वर्गलोक या ब्रह्मलोक की तृष्णा, 'मैं ''मेरे' की नित्य रहने की तृष्णा, मुक्ति को भोगने वाला 'मैं तो वना रह, यह शाष्ट्रत रहने की तृष्णा। (शाश्वत—दृष्टि)

(३) विभव-तृष्णा -

'पुनर्भव है ही नहीं, पुनर्जन्म है ही नहीं, ' यह मान कर भोगों के प्रति तृष्णा, सुख-वैभवों की कामना-पूर्ति के लिए अच्छे-बुरे, नैतिक-अनैतिक सभी प्रकार के साधनों का प्रयोग करना, 'जब तक जियू सुख से जियू 'यह तृष्णा। (उच्छेद दृष्टि)

उपादान

- (१) तृष्णा के प्रति गहरी आसिक्त तृष्णा तो बनी रहनी ही चाहिए, जिस वस्तु के प्रति तृष्णा जगी है और वह जब तक पूर्ण नहीं होती, तब तक व्याकुल रहना और मिलने के बाद फिर दूसरा कुछ चाहिए, वह मिला तो तीसरा कुछ चाहिए, ऐसी अन्तहीन तृष्णा। तृष्णा बिना पेंदे की बालटी है। उसके प्रति गहरा चिप— काव, जिसकी कभी पूर्ति नहीं होती। जो है उसके प्रति असतुष्ट; जो नहीं है उसकी चाह।
- (२) 'मैं ''मेरे' के प्रति गहरी आसक्ति मेरी चीज टूट गयी, लुट गयी तो व्याकुल हो उठना । अहंभाव के प्रति तीव्र आसक्ति । गरीर और मन इन पञ्चस्कधों के प्रति गहरी आसक्ति ।
- (३) अपनी परम्परा, दर्शनशास्त्र के प्रति गहरी आसक्ति ।
- (४) अपने शीलवत-परामर्श के प्रति गहरी आसक्ति। व्रत, उपवास, पाठ, पूजा, तीर्थ आदि के प्रति चिपकाव। यही मुक्ति का मार्ग मान कर इनमे गहरी आसक्ति।

आर्य-अष्टांगिक मार्ग (अरियो अट्ठडांगिको मग्गो)

शील स्कन्ध - (१) सम्मा वाचा (२) सम्मा कम्मन्तो (३) सम्मा आजीवो समाधि स्कन्ध -(४) सम्मा वायामो (५) सम्मा सति (६) सम्मा समाधि प्रज्ञा स्कन्ध - (७) सम्मा दिट्ठि (८) सम्मा सङ्कप्पो

आर्य-अष्टांगिक मार्ग का विवरण

शील - काया और वाणी के दुष्कर्मों से विरत रह कर सदाचारी जीवन विताना:-

- (१) सम्मा वाचा सम्यक् याने शुद्ध, पवित्र वाणी । असत्य भाषण; चुगली, निंदा, छल-कपट; कठोर-कडवी वात, गाली तथा निर्थक, निकम्मी, फिजूल वातें; ये वाणी के मैल है, इनसे वचना । इनको छोड कर शेष सव वाणी पवित्र है।
- (२) सम्मा कम्मन्तो सम्यक् कर्म । हिंसा, चोरी, व्यभिचार, नणापान आदि काया से होने वाले मैंल है। इनसे बचना।
- (३) सम्मा आजीवो सम्यक् आजीविका । मांस, मदिरा, मादक पदार्थ, जहर आदि का व्यवसाय; ठगना, जुआ, गुलामी आदि का व्यवसाय; शस्त्रों का व्यापार, हत्या के लिए पशुपालन, दूसरों को हानि पहुँचाने वाला व्यवसाय, मिलावट की तथा जरूरत की चीजे संग्रहित करके मुनाफाखोरी आदि का व्यवसाय; इनसे बचना।

समाधि - मन को वश मे करना :-

- (४) सम्मा वायामो सम्यक् व्यायाम । पुरुपार्थ, परिश्रम, तप । अपने मन मे जो दुर्गुण है उनको दूर करना, जो दुर्गुण नहीं है उनको आने नहीं देना, जो सद्गुण है उनका सवर्धन करना और जो सद्गुण नहीं है उनको संपादन करना । इन चारों को सम्यक् प्रधान कहा है और यही सम्यक् पुरुषार्थ है।
- (५) सम्मा सित हर क्षण की जागरूकता, सावधानता, हर क्षण की उत्पन्न सच्चाई को जानना।
- (६) सम्मा समाधि राग, द्वेष, मोह के आलम्बन छोड कर चित्त की एकाग्रता।

प्रज्ञा -

- (७) सम्मा दिट्ठि सम्यक् दृष्टि सम्यक् दर्शन । यथाभूत ज्ञान दर्शन । स्थूल से सूक्ष्मतम तक अपने ही शरीर मे जैसा है वैसा जानना और समताभाव वनाये रखना ।
- (८) सम्मा सद्धकप्पो सम्यक् सकल्प। रागविहीन और द्वेष-विहीन विचार, चिन्तन, मनन।

पंचशील (पञ्चसील)

गृहस्थो के लिए पांच शील है:-

- (१) सत्य बोलना, (२) चोरी नहीं करना, (४) हत्या नहीं करना,
- (४) व्यभिचार नहीं करना, (५) नशीले मादक पदार्थों का सेवन नहीं करना।

साधको के लिए और तीन शील दिये हैं :-

- (६) वे-समय याने दोपहर १२ वजे के वाद भोजन नही करना।
- (७) नाच, गीत, वादन, नाटक, शारीरिक शृद्धगार आदि से अलिप्त रहना।
- (८) उच्च आरामदेह शय्या से विरत रहना।

समाधि

- (१) लौकिक (लोकिय) काम, रूप और अरूप भूमियो की कुणल चित्त की एकाग्रता।
- (२) लोकोत्तर (लोकुत्तर) प्रज्ञा भावना से निर्वाण का साक्षात्कार।
- (३) उपचार क्षीण घ्यान की अवस्था।
- (४) अर्पणा (अप्पणा) दृढ घ्यान की अवस्था।

समाधि में नीवरण (विघ्न)

- (१) कामछन्द विषयो मे अनुराग, लोभ, मोह, कामवासना से व्याकुल।
- (२) व्यापाद द्वेप, हिंसा, घृणा करना।
- (३) स्त्यान-मिद्ध (थीनमिद्ध) वेहोशी, आलस्य, तन्द्रा, निद्रा।
- (४) औद्धत्य-कौकृत्य (उद्धच्च कुवकुच्च) वेचैनी, व्याकुलता, प्रक्षुट्य होना, पण्चात्ताप ।
- (५) विचिकित्सा (विचिकिच्छा) सदेह, गंका करना ।

३७६ विषयमा साधना

समाधि में ध्यानाङ्ग

(१) वित्तर्क (वित्तक्क), (२) विचार, (३) प्रीति, (पीति), (४) मुख (५) एकाग्रता (एकग्गता)।

समाधि के कर्मस्थान (साधन) (कम्मट्ठान)

कुल ४० कर्मस्थान हैं:-

- (१) दस कसिण.
- (२) दस अशुभ (अमुभ).
- (३) दस अनुस्मृति (अनुस्सति).
- (४) चार ब्रह्मविहार.
- (५) चार अरूप्य (अरूप्प)
- (६) एक संज्ञा (सञ्ज्ञा).
- (७) एक व्यवस्थान (ववट्टान).

प्रजा (पञ्जा)

प्रकार -

- (१) श्रुतमयी श्रवण, पठन ।
- (२) चितनमयी चितन-मनन, बुद्धि के स्तर पर समझना।
- (३) भावनामयी -- अपनी अनुभूति मे फैलाना, प्रकट करना, विकसित करना।

लक्षण (लक्खण) - अनित्य बोध, अनात्म बोध, दुख बोध, अशुभ बोध। अनापानस्मृति (आनापानसित) - अपने ही स्वाभाविक आने वाले, जाने वाले सांस पर चित्त की एकाग्रता।

विपश्यना भावना

- (१) शील मे प्रतिष्ठित होकर;
- (२) समाधि मे चित्त दृढ कर;
- (३) प्रज्ञा के साथ, अनित्य, अनात्म, दुख बोध के साथ, सजगता एवं समता के साथ अपनी ही काया के भीतर सवेदना के वल पर स्थूल सच्चाई से सूक्ष्मतम सच्चाई तक अनुभूति पूर्वक अनुपण्यना करना।

अनुपश्यनाएँ (अनुपस्सना)

- (१) कायानुपश्यना अपनी ही काया मे काया की अनुपश्यनां करना।
- (२) वेदनानुपश्यना अपनी ही काया मे अनुभूत सवेदना मे वेदनानु-पश्यना करना ।
- (३) चित्तानुपश्यना सवेदना के बल पर चित्त मे चित्तानुपश्यना करना
- (४) धर्मानुपण्यना सबेदना के वल पर चित्त पर उत्पन्न गुणधर्मों मे धर्मानुपण्यना करना ।

प्रतीत्यसमुत्पाद (पटिच्चसमुप्पाद)

कार्ण-कायं-कारण-कार्य गृखला -- अनुलोम

- ्र (१९) अविद्या के कारण-सस्कार वनते हैं ।- (
 - (२) सस्कार के कारण विज्ञान की उत्पत्ति।
 - (३) विज्ञान के कारण नाम-रूप (णरीर व मन)।
 - (४) नाम-म्प के कारण पडायतन (छ इद्रिया)।
 - (५) पडायतन के कारण स्पर्श।
 - (६) स्पर्श के कारण वेदना (सवेदना) ।
 - (७) वेदना के कारण तुप्णा।
 - (८) तृष्णा के कारण उपादान (आसित)।
 - (९) उपादान के कारण भव (होना)।
 - (१०) भव के कारण जाति (जन्म)।
 - (११) जाति के कारण जरा, मरण।
 - (१२) जाति-जरा-मरण के कारण शोक, परिदेव, दृ.ख, दौर्मनस्य, उपायास उत्पन्न होते हैं, दुखस्कन्ध उत्पन्न होता है।

ं कारण-निरोध से कार्य-निरोध शुखला - प्रतिलोम

- (१) अविद्या के पूर्ण निरोध से सस्कार का निरोध।
- (२) सस्कार के निरोध से विज्ञान का निरोध।
- / (३) विज्ञान के निरोध से नाम-रूप-का निरोध।
 - (४) नाम-रूप के निरोध से पडायतन का निरोध।

३७८ विपश्यता साधना

- (५) पडायतन के निरोध से स्पर्श का निरोध।
- (६) स्पर्श के निरोध से वेदना का निरोध।
- (७) वेदना के निरोध से तृष्णा का निरोध।
- (८) तृष्णा के निरोध से उपादान का निरोध।
- (९) उपादान के निरोध से भव का निरोध।
- (१०) भव के निरोध से जाति का निरोध।
- (११) जाति के निरोध से जरा-मरण का निरोध।
- (१२) जरा-मरण के निरोध से शोक, परिदेव, दुख, दौर्मनस्य, उपायास का निरोध होता है, दु:खस्कन्ध का निरोध होता है।

दुःखचक (दुक्खचक्क)

दु:खसमुदयगामिनी प्रतिपदा - संवेदना के कारण तृष्णा उत्पन्न होकर, उपा-दान (तीव्र आसिनत) उत्पन्न होकर, भवकर्म वन कर जन्म-मरण का दु:ख-चक्र चलता है।

धर्मचक्र-प्रवर्तन-सूत्र (धम्मचक्कप्पवत्तनसुत्त)

दुःखिनरोधगामिनी प्रतिपदा — संवेदना का निरोध होने पर तृष्णा का निरोध होता है और किर प्रजा के कारण सिञ्चित संस्कारों की उदीर्णा होने लगती है। फिर, हर क्षण की सजगता एवं समता भावना से उनकी निर्जरा होती है। तब नये संस्कार बनते नहीं और पुराने संस्कार क्षीण होने लगते हैं। इस प्रकार धर्म-चक्र प्रारम्भ हो जाता है।

प्राणी-लोक

- (१) ब्रह्म लोक (१) अरूपी: इसमे भौतिक रूप नही होता। केवल प्रकाशमान है। मनोमय ब्रह्मलोक।
 - (२) रूपी: भौतिक पदार्थ अत्यन्त सूक्ष्म है। केवल प्रकाशमात है। सूक्ष्म पाधिव ब्रह्मलोक। ब्रह्मलोक मे परम मैती, परम करुणा, परम मुदिता, परम उपेक्षा (समता) ये चित्त के चार महान् गुणधर्म है। इन चित्त-धर्मों से नितांत विशुद्ध, तेजस्वी,आनन्दमयी और शान्त मानसिक शिवतयो का प्रजनन होता है।

(२) कामवासना लोक - देवलोक, मनुष्यलोक, अधोलोक।

- (१) देवलोक यहां जीव सिञ्चित पुण्य—कर्मो का आनन्द भोगते है और पुण्यकर्म क्षीण होने पर अधिकतर जीव निम्नतर लोको मे ही पुन-र्जन्म ग्रहण करते हैं।
- (२) मानवलोक यहा सुख और दुख दोनो का अनुभव होता है। सब कर्माधीन है। जन्म– मरण-चक्र से छुटकारे का कार्य इसी भूमि मे हो सकता है।
- (३) अघोलोक यहा दु.ख की ही प्रधानता है। पश्च, पक्षी, जीव-जन्तुओ को छोड कर अन्य प्राणी दृश्यमान् नही है जो दिव्य दृष्टि से ही दृश्य है। अघोलोक अपाय-भूमि है। इसमे नरक, पश्च, पक्षी, जीवजन्तु, प्रेत, पिशाच्च, अमुर है।

ब्रह्मविहार

- (१) अनन्त मैत्री (मेत्रा)
- (२) अनन्त करुणा
- (३) अनन्त मुदिता
- (४) अनन्त उपेक्षा (उपेक्खा) (समता)

विशुद्धिदर्शन (विसुद्धिदस्सन)

- (१) शील-विशुद्धि (सील-विसुद्धि)
- (२) चित्त-विशृद्धि
- (३) दृष्टि-विशुद्धि (दिद्वि विसुद्धि)
- (४) काडक्षा वितरण-विशुद्धि (कडखावितरण विसुद्धि)
- (५) मार्गामार्ग-ज्ञानदर्शन-विश्वृद्धि (मग्गामग्गञाणदस्सन विसुद्धि)
- (६) प्रतिपदा-ज्ञानदर्शन-विशुद्धि (पटिपदाञ्ञाणदस्सन विसुद्धि)
- (७) ज्ञानदर्शन-विशुद्धि (ञ्राणदस्सन विसुद्धि)

३८० विषश्यना जाधना

आसव-धर्म (आसव-धरम)

- ' (१) कामासव अविद्या के कारण उत्पन्न लोभ, तीव्र लालसा।
 - (२) भवासव अपर भूमि की तीव लालसा।
 - (३) दिट्ठासव मिथ्या दृष्टि ।
 - (४) अविज्जासव आयं-सत्यो का अज्ञान।

उत्पत्ति (उप्पत्ति) - आसव-धर्म तृष्णा, उपादान एवं कर्मभव के कारण उत्पन्न होते हैं। आसव-धर्मो के कारण अविद्या उत्पन्न होती है।

विप्रल्लास

अतित्य मे नित्य देखना, अनात्म में आत्मा देखना, दुःख मे सुख देखना, अंगुभ में गुभ देखना, इस प्रकार विपरीत देखना 'विपल्लास' कहलाता है।

回回回

परिशिष्ट ६

शब्दार्थ

(मूल शब्द पालि भाषा के हैं। उसका यथा सभव पर्यायी हिन्दी शब्द देकर अर्थ 'दिया है।)

अिकरिय- दिट्ठ- अिकय-दृष्टि । कोई पाप और पुण्य नहीं है, कोई कर्मों का फल नहीं होता, ऐसा मानना ।

अकुसल — अकुशल, पाप।

अग्निधातु — अग्निधातु । अग्नि और उसके गुणधर्म, जो तापमान क्षेत्र है याने ठढे से ठंढा और गर्म से गर्म ।

अज्ञत्त - अध्यात्म, अपनी काया के भीतर।

अट्ठकलाप — अष्टकलाप । पृथ्वीधातु, अग्निधातु, वायुधातु व जलधातु —ये चार महाभूत और इन चारो के गुणधर्म मिल कर एक साथ जुड कर हुई अन्तिम इकाई।

अधिट्ठान — अधिष्ठान, दृढ-निश्चय।

अनत्ता — अनात्म । 'मैं' नहीं, 'मेरा' नहीं, 'मेरे वणीभूत नहीं' यह भाव, अहभाव न होना।

अनत्तानुपस्सना — अनात्मानुपश्यना । अनात्म बोध के साथ की जाने वाली विपश्यना ।

अनिच्च — अनित्य, परिवर्तनशील, वदलने वाला, स्थिर नही रहने वाला, भडगुर क्षणिक।

'अनिच्चानुपस्सना — अनित्यानुपश्यना । अनित्य वोध के साथ की जाने वाली विपश्यना ।

अनुलोम जाण — अनुलोम-ज्ञान। 'ससारोपेक्षा' ज्ञान के शिखर पर पहुँचा हुआ ज्ञान। (यह 'व्युत्यानुगामिनी विपण्यना' कहलाता है, 'व्युत्यान' याने सस्कारोपेक्षा ज्ञान से उत्तीर्ण।)

अनुसय -- अनुशय, चिपके हुए, सोये हुए, सूक्ष्म ।

अपलाप -- अपलाप, लोप।

अपुञ्जाभिसद्धार - अपुण्याभिसंस्कार, दुश्चरित भर्मो का संपीदन।

अप्पणा समाधि — अपंणा समाधि, सुदृढ एकाग्र-चित्त ।

अब्याकत — अव्याकृत, अकथनीय।

अभिज्ञा — अभिध्या, लोग।

अभिज्ञा - अभिज्ञान, परमज्ञान।

अभिधम्म — अभिधमं, परमार्थ-सत्य का अधिक गंभीर व मूक्ष्मता से विभाजन करके वर्णन करने वाला विषय-विभाग।

अरहन्त — अर्हत्। (यह चीथा व अन्तिम मार्गफल है। यह अवस्था प्राप्त होने पर फिर से जन्म नहीं होता। इस जन्म में उसके सारे कर्म किया-भाव होते हैं, जिनके न कोई संस्कार वनते और न फल होता है।) (पालि में 'अरहत्त' का अर्थ अहंत्व फल है।)

अरिय — आर्य, उत्तम, शुद्ध, पविव्र, सन्त।

अरियमीन - आर्य-मीन। वाणी से, शरीर से, मन से पूर्ण मीन।

अरियसच्च — आर्य-सत्य। (दु.ख-सत्य, दुःख-समुदय-सत्य, दुःख-निरोध-सत्य और मार्ग-सत्य ये चार आर्य-सत्य है।)

अरियो अट्ठडिंगको मग्गो — आर्य-अण्टागिक मार्ग । शील, समाधि और प्रज्ञा इन में विभाजित आठ अङ्ग ।

अरूपलोक — अरूपी प्रम्हलोक जो मनोमय होता है, अरूप होता है। अविच्छिन — अविच्छिन्न, निरन्तर।

अविज्जा — अविद्या । यह 'विद्या का अभाव' नहीं अपितु यह 'विद्या का विपक्ष है। (जैसे, मित्र-वैरी) राग-द्वेप-मोह अपने पंचस्कन्धों में कह जागते हैं इसका अज्ञान, वेहोपी। अविद्या के आवरण से चार आर्य-सत्यों का ज्ञान नहीं होना ही अविद्या है।

अहेतुक यह चित्त की अवस्थाएँ हैं। ऐसे चित्त कुशल या अकुशल हेतुओं से सम्प्रयुक्त नहीं होते। केवल विपाक एवं किय मात्र होते हैं। (अहेतुक चित्त १८ प्रकार के हैं। अकुशल विपाक ७, कुशल विपाक ८ और क्रिया-चित्त ३।)

अहेतुक-दिद्ठि — अहेतुक दृष्टि। कोई भी कर्म के हेतु याने कारण नहीं है और उसका विपाक याने फल भी नहीं है, ऐसी दृष्टि।

आचरिय — आचार्य, कल्याण-मित्र, मार्गदर्शक, शिक्षक। आतण्य — आन्तरिक तप, प्रयत्नशील, पुरुपार्य। आदीनव-जाण — आदीनव-जान, दूषित संस्कारो को दोषपूर्ण समझना।

- आनापान 'आन' याने सांस अन्दर लेना और 'अपान' याने सास वाहर छोडना, आश्वास-प्रश्वास।
- अानापान सित आनापान-स्मृति, हर आने वाले और जाने वाले श्वास के प्रति हर क्षण की सजगतापूर्वक जानकारी।
- आनेञ्जाभिसद्धार आनेञ्जाभिसस्कार । देवभूमि, ब्रम्हभूमि आदि के लिए की जाने वाली साधना, व्रत, उपवास आदि ।
- आपोधातु जलधातु । जल और उसके गुणधर्म जो नमी है, वान्धे रखता है ।
- आयतन हमारे नाम-रूप शरीर के द्वार (इन्द्रिया) और उनके विषय। आंख, कान, नाक, जिल्हा, काया, तथा मन और उनके विषय रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शव्य पदार्थ तथा धर्म (विचार, विकार)।

आलम्बन - आश्रय, आधार, सहारा।

आसन — ध्यान-साधना मे शारीरिक बैठक।

- आसव आश्रव, चित्त-मल, क्लेश, राग-द्वेष-मोह। (कामासव, भवासव दिट्ठासव, अविज्जासव ऐसे चार आसव है।)
- इन्द्रिय जो धर्म आधिपत्य को सम्पन्न करते हैं, वे इन्द्रियाँ हैं। (इन्द्रियां छ: हैं — आँख, कान, नाक, जिव्हा, काय और मन। वैसे इन्द्रिय २२ हैं।)
- उच्छेद-दिट्ठि उच्छेद-दृष्टि। नित्य कुछ है ही नहीं, अन्य भव भी नहीं है ऐसा मानना। सत्त्व मरने पर उच्छित्र हो जाता है, ऐसा मानना।
- उदयब्दय-ज्ञाण उदय-व्यय ज्ञान । नाम-रूप धर्मो मे विपश्यना द्वारा उत्पाद स्थिति और भड़ग का ज्ञान ।

उदान --- प्रीतिवचन।

उद्धच्चकुक्कुच्च -- औद्धत्य-कौकृत्य, वेचैनी । (यह एक नीवरण है।)

- उपिकलेस उपक्लेश । साधना पुष्ट होने पर 'मुझे मार्ग मिल गया ' ऐसी भ्रान्ति उत्पन्न होना ।
- उपचार-समाधि समाधि के प्रारम्भिक अभ्यास मे चित्त की अवस्था। कमजोर ध्यान की अवस्था।
- उपादान पंचस्कन्धो के प्रति गहरी आसक्ति ।
- उपायास चिन्ता, व्याकुलता, वेचैनी, पश्चात्ताप, मन के भीतर ही भीतर दुख: की घुटन।

उपेक्षा — उपेक्षा । सुखद एवं दु खद स्थिति मे 'समता' भाव । एकग्गता — एकाग्रता । एकग्पन — एक ही लक्ष्य, एकमात ।

ओभास — अवभास। साधना मे पुष्ट होते रहने पर चित्त का अधिकांश मृत समाप्त होने पर चित्तज कान्ति उत्पन्न होना। मुझे मार्ग या फल मिल गया ऐसी भ्रान्ति उत्पन्न होना। (नौ प्रकार के अवभास है।)

भद्रख्रावितरण-विसुद्धि — काडक्षावितरण-विशुद्धि । कड्रखा याने शका । शंका-निरसन होकर चित्त-शुद्धि होना ।

कम्मट्ठान — कर्मस्थान, समाधि के साधन, साधना की विधि।

करुणा ब्रह्मिवहार — पराये दुख को देख कर सत्पुरुषों के हृदय का जो कम्पन होता है, जीवों के दुख दूर करने की उनमें जो प्रवृत्ति जागती है, वह करुणा।

फलाप — (देखें - 'अट्ठ कलाप' शब्द)

कल्याणिमत्त — कल्याणिमत्न, आचार्य, मार्गदर्शक।

कामगुण -- भोंग।

कामच्छन्द - कामछन्द, राग, आसक्ति, वासना। (यह एक नीवरण है।)

कामतण्हा — कामतृष्णा, ऐन्द्रिय सुखो के प्रति आसक्त होना, विषय-सुखो की कामना करना।

कामलोक - कामवासना लोक : देवलोक, मनुष्यलोक और अधी-लोक।

कायानुपस्तना — कायानुपण्यना । अपनी ही काया में स्थूल से सूक्ष्मतम विपण्यना हारा सजग और समता-भाव से निरीक्षण करना ।

कालचक्क — कालचकः भूत, वर्तमान और भविष्य।

किरिया — किया। (अर्हत् के कर्म किया मान्न होते हैं; जिसके संस्कार नहीं वनते विषक्ति के नहीं होता।)-

किलेस — क्लेण, राग-द्वेप-मोह आदि विकार, आसवे, ऐसे कर्म जो सुख-दु ख उत्पन्न करते हैं।

कुम्भक — मूक्ष्म श्वास प्रश्वास जो अपने आप रुके जाता है। सायास प्राणायाम जिसमे श्वास एक जाता है।

कुंसल — कुशेल, पुण्य।

खन्ति — क्षान्ति, सहिष्णुता, असीम सहनशीलता।

गोत्तभू-- आण — गोत्तभू-जान । गोत्तभू-चित्त जो अनुलोम-ज्ञान से मार्ग-चित्त की उत्पत्ति के लिए छलाग लगाता है। (गोत्रभू याने वदला हुआ गोत्र)

चक्खु — चक्षु, आख ।
चरिया — चर्या, स्वभाव की विशेष प्रवृत्ति ।
चारिका — पर्यटन ।
चित्त— मन, नाम ।

चित्त-विसुद्धि — चित्त के मलो का क्षालन होकर वह निर्मल होना।

- चित्तानुपस्सना चित्तानुपश्यना । चित्त का संज्ञा-स्कन्ध जो प्रिय-अप्रिय का मूल्याकन करता है उसका निरोध करते हुए सजग और समता से चित्त की अवस्था का विपश्यना द्वारा केवल निरीक्षण करना । (इसमें आधार सवेदना का ही होता है ।)
- चूळ-सोतापन्न चूल-स्रोतापन्न । पाच नीवरणो को अपने चित्त मे हटा कर विपश्यना साधना द्वारा भडग-ज्ञान के आगे जो साधक वढता हुआ स्रोत की पूर्वावस्था में पड जाता है और जो अवं 'स्रोतापन्न' अवश्यमेव वनने की योग्यता रखना है।

घाण - घाण, नाक।

- **झान-चित्त** ध्यान-चित्त । वितर्क, विचार, प्रीति, सुख एव एकाग्रता इन पाचो चैतसिक ध्यानाङगो से युक्त ध्यान से सम्प्रयुक्त चित्त ।
- जाण-दस्सन-विसुद्धि ज्ञान-दर्शन-विशुद्धि । शील-विशुद्धि, दृष्टि-विशुद्धि, चित्त-विशुद्धि, काद्धक्षावितरण-विशुद्धि, मार्गामार्ग-ज्ञानदर्गन-विशुद्धि, प्रतिपदा-ज्ञान-दर्शन-विशुद्धि, इन छ विशुद्धियो के अनुसार क्रमश प्राप्य मार्ग ।
- ठापित पञ्ह स्यापित प्रश्न । जिस प्रश्न का उत्तर रोक दिया गया हे । तण्हा तृष्णा, कामना, वासना, इच्छा । प्रिय की चाह, अप्रिय की अन्चाह । तथता सत्य ।
- तथागत जिसने तथता याने सत्य के सहारे निर्वाण (परमनत्य) का साक्षात्कार किया है।
- तिभुवन तिभुवन याने अरूप-लोक, रूप-लोक और काम-लोक (काम-लोक मे देव-लोक, मनुष्य-लोक और अधो-लोक आते हैं।)
- थीनमिद्ध -- स्त्यानमिद्ध याने आलस्य, तद्रा। (यह एक नीवरण है।)

- दान वह दान, जिस मे वदले की कोई भावना नहीं है और दान-फल का भी पिन्त्याग है।
- दिट्ठिजाल दुप्टियाँ। दर्शनशास्त्र, कल्पनाओ के आधार पर दार्शनिक मान्यताएँ।
- दिट्ठिबसुद्धि-- दृष्टि-विगुद्धि, मिथ्यादृष्टि समाप्त होना।
- दिव्यचम्खु दिव्यचक्षु, विशेष चक्षुसामर्थ्य जिससे देखने की त्रिया अमर्याद है। दुक्ख — दु.ख । (यह प्रयम आर्यसत्य है।)
- दुक्खानुपस्सना टु.खानुपश्यना, टु.ख-वोध के साथ की जाने वाली विपञ्यना ।
- दोमनस्स दार्मनस्य, जरीर के दुख के कारण चित्त का उत्पीडन, द्वेप-चित्तन असंतोप ।
- धम्म धर्म। गुढ़ धर्म जो शील, समाधि और प्रज्ञा है। (गुढ़ धर्म सार्वजनीन, सार्वदेशिक, सार्वकालिक होता है।) धर्म का दूसरा अर्थ: चित्त पर जागने वाले धर्म, जो विकार हैं। अभिधर्म मे चार परमार्थ सत्य धर्म है।
- धम्मचक्कपवत्तनसुत्त धर्मचक-प्रवर्त्तन-सूत्र । अविद्या और तृष्णा ये भवचक के कारण हैं, दु.खचक के कारण है, इनका निरोध 'धर्मचक-प्रवर्त्तन' है । (इन जव्दों में इस सुत्त का विषय संक्षेप में दिग्दर्गित किया जा सकता है।)
- धम्मधातु धर्मधातु, (धातु याने धारण करना।) धर्म धारण करना धर्मस्वभाव ।
- धम्मविचय धर्मविचय । सम्यक् संकल्प द्वारा, विकार-विहीन विचार द्वारा प्रकट सत्य का किया हुआ विश्लेपण।
- धम्मानुपस्सना -- धर्मानुपञ्यना । चित्त पर जागने वाले धर्मो का, स्वभावो का सजग और समता भाव से 'विपण्यना' द्वारा निरीक्षण करना। (बाधार सवेदना का ही होगा।)
- धातु अपने स्वभाव को धारण करने वाले धर्म।
- नित्यकदिद्ठ -- नास्तिक दृष्टि। कर्मो का कोई फल नहीं होता ऐसा मानना प्राणी मरने पर समाप्त (अशेप) हो जाता है ऐसा मानना।, (इसको उच्छेद-दृष्टि भी कहते हैं।)
- नन्दि-राग अनुराग, तृष्णा ।
- नाम -- चित्त, मन।
- नामक्खन्य -- नामस्कन्य । चित्त के चार खण्ड : विज्ञान, संज्ञा, वेदना और

- संस्कार, इनका समूह, चित्त-चैतसिक धारा, चित्त-प्रवाह, चित्त-प्रपञ्च ।
- निब्बाण निर्वाण । इन्द्रिय-क्षेत्रो के परे, लौकिक क्षेत्र के परे, लोकोत्तर क्षेत्र । मुक्ति, मोक्ष, परमसत्य ।
- निब्बाणधात -- निर्वाणधात । निर्वाण-क्षेत्र, निर्वाणस्वभाव ।
- निव्विदा-आण निर्वेद-ज्ञान । संस्कार-धर्मो मे दोप देख कर, नाम एवं रूप धर्मों मे 'ये भयानक है' यह भयज्ञान होने पर सस्कार धर्मों के प्रति विराग, उदासीनता उत्पन्न होने की अनुभूति ।
- नीवरण ध्यान करने में उत्पन्न हाने वाली वाद्या, आवरण (नीवरण पाच है — कामछन्द, व्यापाद, ओद्धत्यकीकृत्य, स्त्यानिमद्ध विचिकित्सा।)
- नेवखम्म निष्क्रमण, गृहत्याग।
- पच्चय-परिग्गह-आण -- प्रत्यय-परिग्ग-जान, कारण-कार्य-परम्परा का जान ।
- पञ्चक्खन्ध पचस्कन्ध । नामस्कन्ध के विज्ञान, सज्ञा, वेदना, संस्कार ये चार स्कन्ध और रूपस्कन्ध कुल मिला कर पांच स्कन्ध । याने जीवनधारा ।
- पञ्चसील पंचशील (१) हत्या से विरत रहना, (२) चोरी से विरत रहना, (३) व्यभिचार से विरत रहना, (४) असत्य बोलने से विरत रहना और (५) मदिरा पान (नशा) से विरत रहना।
- पञ्जा प्रज्ञा, यथाभूत-ज्ञान-दर्शन। सजग और समता भरे चित्त से निरीक्षण (प्रज्ञा के तीन भाग-श्रुतमयी, चिंतनमयी, भावनामयी। प्रज्ञा के लक्षण अनित्य अनात्म, दुख, अशुभ।)
- पटिक्खित प्रतिक्षिप्त । जिन प्रश्नों का उत्तर देना अस्वीकृत हो गया।
- पिटच्चसमुष्पाद प्रतीत्यसमुत्पाद । कार्य-कारण-भाव, कारण-फल-परम्परा, हेत्-फल-परम्परा।
- पटिपत्ति प्रतिपत्ति । शील आदि का विशोधन करके शमय-भावना से चित्त एकाग्र करना । मार्ग पर चलना । (यह विपश्यना साधना का द्वितीय सोपान है । प्रथम सोपान 'पर्यत्ति 'देखें।)
- पटिवेधन प्रतिवेधन । विपश्यना भावना द्वारा भेदन करके, वीघ यीध कर सस्कारो को काटना, सस्कारो की गाठे खोलना । वित्त नितान्त निर्मल करते करते अर्हत्त्व की अवस्था तक पहुँचने

का मार्ग। (यह तीसरा सोपान है।)

पिटसद्धा - लाण --- प्रतिसंख्या-ज्ञान । संस्कार-धर्मो मे अनित्य, अनात्म एवं दुःख इन लक्षणों की विपण्यना द्वारा अनुमूति पर प्राप्त होने वाला ज्ञान ।

पट्ठान — प्रस्थान । जिस ग्रंथमूत्र मे नाना प्रकार की कारणभूत प्रत्यय-णिक्त एवं णिक्तमान् धर्म प्रतिपादित है उसको 'पट्ठान ' कहते हैं। (इसमे अमुक धर्म अमुक धर्म का अमुक णिक्त से सम्बद्ध होकर उपकार करता है, ऐसा सूक्ष्म ज्ञान ग्रथित किया है। इसमें २४ प्रत्यय जो विणित है।)

पठवीद्यातु — पृथ्वीद्यातु । पृथ्वी और उसके गुणधर्म, जो हलके से हलकापन और भारी से भारीपन, जो जगह घेरता है।

परमत्य सच्च — परमार्थ सत्य । रूप, चित्त, चैतसिक के अन्तिम सत्य और निर्वाण, जो परमसत्य है। (ऐसे चार परमार्थ-सत्य है।)

परमसच्च - परमसत्य, इद्रियातीत सत्य, निर्वाण।

परमाणु --- एटम ।

परिकम्म - परिकर्म, समाधि के साधन, कर्मस्थान।

परिदेव - गोक, सन्ताप, आक्रोग, शोक की असह्यता का रुदन, रोना-पीटना।

परियत्ति — पर्यत्ति । धर्म का श्रुतज्ञान, ज्ञास्त्रीय ज्ञान अच्छी तरह समझना । (यह साधना का या धर्म का प्रथम सोपान है।)

परियोसान — पर्यवसान, अन्तिम परिणाम।

पसाद -- प्रसाद। इन्द्रियों के द्वार पर जहां विषयों का टकराव होता है वह केन्द्र (चक्षु में जिस स्थान पर रूप का स्पर्ग होता है वह केन्द्र 'चक्षुण्साद' है। वैसे ही श्रोत्नप्रसाद, घ्राणप्रसाद, जिव्हाप्रसाद, कायप्रसाद है।)

परसिद्ध- प्रश्निव्ध । चित्त में उत्पन्न शान्ति, जो कायमुख एव चित्तसुख उत्पन्न करती है ।

पहाण -- प्रहाण, नाण।

पारमी — पारिमता, पार लगाने वाले सङ्गुण, पूर्णता। पारिमताएँ दस है— निष्क्रमण, अधिष्ठान, दान, शील, क्षान्ति, वीर्य, सत्य (ध्यान) प्रज्ञा, मैस्री, उपेक्षा।)

पोति — प्रीति, मुख, आनन्द, चित्त मे उत्पन्न पुलक-रोमाञ्च।
पुग्गल — पुद्गल, प्राणी।

पुञ्जसम्भार - पुण्यसम्भार, पुण्यसचय।

पुञ्जाभिसद्धार — पुण्याभिसंस्कार । कुशल कर्म : जैसे ~ दान, धर्म, सेवा आदि कर्मों का उत्पाद । सच्चरित कर्मों का संपादन ।

फस्स -- स्पर्श ।

फोट्टब्ब — स्पर्शव्य, स्पर्शव्य पदार्थ।

- बुद्ध जिसने अनेक जन्मो की अपनी कठोर तपश्चर्या द्वारा पारिमताओं को पूर्ण कर अपनी बोधि जगा कर बोधि प्राप्त की है, वह बुद्ध कहलाता है।
- बोज्झडरा वोध्यग । वोधि के सात अडरा है स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रशब्द, समाधि और उपेक्षा ।
- वोधि प्रज्ञा। अपनी अनुभूति के साथ सत्य का ज्ञान, आन्तरिक सच्चाई का ज्ञान, चार आर्य-सत्यो को जानने वाला ज्ञान।
- वोधिचरिया वोधिचर्या, वोधि का आचरण, वोधि का जीवन जीना।
- वोधिचित्त— सब जीवो के समुद्धरण के अभिप्राय से बुद्धत्व की प्राप्ति के लिए सम्यक् सम्बोधि में चित्त का प्रतिष्ठान होना।
- वोधिपक्ख वोधिपक्ष । चार आर्य-सत्यो को जानने वाला मार्गज्ञान का पक्ष । वोधिपिक्खिक धम्म वोधिपिक्षिय धर्म, मार्गज्ञान के उनकारक सम्प्रयुक्त धर्म (इसमे ३७ धर्म हैं चार स्मृतिप्रस्यान, चार सम्यक् प्रधान चार ऋद्विपाद, पाच इन्द्रियाँ, पाच वल, सात वोध्यङ्ग और आर्य-अष्टागिक मार्ग।)
- वोधिसत्त वोधिसत्त्व । जिसने पारिमताएँ पूर्ण करने का सकल्य किया है, वोधि-चित्त ग्रहण किया है और जो महाकरुणा का पुरस्सर होता है ऐसा साधक ।

ब्रह्मचरियवास — ब्रह्मचर्यवास, शिष्यता।

- ब्रह्मिबहार चित्त की उत्तम और दिव्य अवस्थाएं मैती, करुणा, मुदिता, उपेक्षा। इनको ही 'चार ब्रह्मिवहार' कहा है। (इन चार भावनाओ द्वारा चित्त के मलो का क्षालन होता है। समाधि के अन्य कर्मस्थान स्वहित के साधन हैं, किन्तु ये चार ब्रह्मिवहार परहित के भी साधन हैं।)
- भङ्ग-जाण भद्रगज्ञान । विपन्यना द्वारा अपनी अनुमूति पर स्यूल सच्वाई का भेदन होते होते सम्पूर्ण मूक्ष्म सूक्ष्म तरनों की ही अनुभूति

होना सम्पूर्ण काया में कही कोई ठोसपना न रहना, सारा विखर जाय, भड़ग हो जाय ऐसा जान। जैसे, वालू का ढेर विखर जाय ऐसा जान।

भय-जाण -- भयज्ञान, दूपित सस्कारो को भयावह समझना।

भव — जिस कर्म से भव उत्पन्न होता है, वह भव है। कर्म ही भव है। वनने ही जाना भव है।

भवडागिचत्त- इस भव का चित्त।

भवडगपात - चित्त-सन्तति का निरोध।

भवचक्क -- भवचक, ससार चक्र, जन्ममरण का चक्र।

भवतण्हा — भवतृष्णा, जीवित रहने की तृष्णा, मृत्यु के बाद भी 'मैं' सदा बना रहूँ जीवन मुक्त होने पर भी 'मैं' मुक्ति का सुख भोगने वाता बना रहूँ ऐसी भावना ।

भावना — चित्त में उत्पन्न करने योग्य याने अभिवृद्धि करने योग्य धर्म । 'गमथ भावना' एव 'विपण्यना-भावना' भावना है।

मगाचित्त — मार्गचित्त । गोत्रभृचित्त उत्पन्न होने पर उसका निरोध होकर मार्ग-चित्त की उत्पत्ति होती है, जिससे निर्वाण का साक्षात्कार होता है।

मागफल — मार्गफल। मार्गचित्त उत्पन्न होकर फलचित्त की उत्पत्ति होती है, यही निर्वाण का साक्षात्कार है।

सगामगाजाणदरसन-विसुद्धि — मार्गामार्गजान-दर्शन-विशुद्धि । यह मार्ग है, यह अमार्ग है ऐसे निर्वाण के साक्षात्कार तक ले जाने वाला ज्ञान । (अनुभूति की सच्चाई के साथ चलना 'मार्ग' है। और वैसे न चल कर मार्गफल की प्राप्ति का प्रयास करना 'अमार्ग' है।)

मन - चित्त, नाम।

मनसिकार - मन पर विचार करना।

महाभूत — पृथ्वीधातु, अग्निधातु, वायुधातु और जलधातु ये चार महाभूत हैं। महासमण — महाश्रमण, स्थविर, महाथेर। (३० वर्ष के श्रमण जीवन के बाद महाथेर होता है।)

मिच्छादिद्ठ -- मिथ्यादृष्टि । सत्य-धर्मो को न मान कर विपरीत दृष्टि को मानना जो अपायगित में पड़ने का मूल कारण है ।

मुञ्चितुकम्मता-ञाण — मोक्तुकामता- ज्ञान । संस्कार-धर्मी मे भयज्ञान होने से, उनमे दोप देख कर उनसे विराग होते हुए साधक को इन संस्कार-धर्मो से छुटकारा पाने की, इच्छा वाला ज्ञान । मुदिता ब्रह्मविहार — दूसरो को सम्पन्न देख कर मुदित होना, हर्पित होना। मेत्ताधातु — मैती-भावना का स्वभाव।

मेता ब्रह्मविहार — मैती ब्रह्मविहार। जीवो के प्रति स्नेह और सुहृद्भाव प्रविति होना 'मैती' है। मैती की प्रतृति निष्काम परिहत साधन है। राग के उत्पन्न होने से इस भावना का नाण होता है। मैती का सौहार्द तृष्णावण नहीं होता, किन्तु जीवो की हितसाधना के लिए होता है। मैती का स्नेह मोहवण नहीं होता, किन्तु जान-पूर्वक होता है ऐसी अवस्था।

मेत्ताभावना साधना — मैत्री-भावना साधना, मडगल मैत्री की साधना। रूप — भौतिक शरीर एव अन्य भौतिक पदार्थ। प्राणी, वस्तु, पदार्थ आदि। रूपकलाप — अज्टकलाप। (देखे - अज्टकलाप।)

रूपक्खन्ध — रूपस्कन्ध, अध्टकलापो का पुञ्ज, शरीर प्रयच । शरीरधारा, भीतिक प्रवाह, जिसमे निरन्तर उखड रहा है, उदय-त्यय हो रहा हे, परिवर्तन हो रहा है ।

रूपलोक — रूपी ब्रह्मलोक में सूक्ष्म रूप प्रकाश की अवस्था में होता है। लोकिया समाधि — लोकिक समाधि। वित की एकाव्रा जो शमय यान है।

लोकुत्तरा समाधि — लोकोत्तर समाधि । प्रज्ञा की भावना जो विपण्यना यान है वह लोकोत्तर निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुँचाता है।

वट्टकुसल — वृत्तकुशल। (देखे, पुण्याभित्तस्कार।)
वायोधातु — वायुधातु। वायु और उसके गुणधर्म (हलनचलन, धूजन, कम्पन)

विकार — राग, द्वेष, क्रोध, ईर्ब्या, मत्सर, लोभ, मोह, काम, भय, अहकार आदि चित्त के मैल। (ये चित्त पर जागते रहते हैं और सिञ्चित होते रहते हैं। सक्षेप मे राग, द्वेप, मोह के संस्कार इन मे सभी विकारो का समावेश हो जाता है।)

विचारज्ञान — विचारध्यान । चित्त पर उसी आलम्बन का वारवार विचरण होना । (यह दूसरा ध्यानाडग है।)

विचिकिच्छा — विचिकित्सा, सदेह, सशय। (यह पाचवा नीवरण है।)

विञ्जाण — विज्ञान । एक अर्थ है – पदार्थों का ज्ञान जिसको 'सायन्स' कहते हैं । दूसरा अर्थ है — चित्त का वह खण्ड जो जानने का काम करता है । यही शुद्ध चित्त है । (इन्द्रियों के द्वार पर जब जब बाहरी विषय टकराते हैं, तब वह वह विज्ञान उत्पन्न होता है।

जैसे, चक्षुर्विज्ञान, श्रोत्रविज्ञान, घाणविज्ञान, जिव्हाविज्ञान कायविज्ञान, और मनोविज्ञान।)

वितक्कज्ञान — वितर्क-ध्यान । चित्त पर आलम्बन का प्रथम स्पर्ण होता है, दूट जाता है, फिर होता है, लगातार कडी नहीं बन्धती ऐसी ध्याना-वस्था । (यह प्रथम ध्यानाद्रग है।)

विनेय्य -- विनेय्य, नि सग, असग।

विपरिणाम — वदलना, परिवर्तन होते रहना।

विपल्लास — विपरीत देखना।

- विषरसना विषण्यना, विशेषहप से देखना, अन्तर्मुखी होकर स्यूल सच्चाई का विभाजन करते करते अन्तिम सूक्ष्मतम सच्चाई तक पहुँचने का दर्शन, प्रज्ञा का कर्मस्थान, चित्तणुद्धि का मार्ग, संचित संस्कारो की उदीर्णा होकर निर्जरा करने की भावना।
- विपस्सना भावना विपण्यना भावना । अपनी ही काया के भीतर प्रज्ञा को विप-ण्यना द्वारा वढाना, फैलाना, पुष्ट करना ।
- विभवतण्हा विभवतृष्णा। विभव याने भव का न होना। इसी जीवन मे भोग-लिप्सा की पूर्ति की तृष्णा (कारण मृत्यु के पश्चात् पुनर्जन्म नहीं हे ऐसा विश्वास)। मुख-वैभवों की कामनापूर्ति के लिए अच्छे-बुरे कोई भी कर्म करना। गरीर छूटने पर 'मैं' मुक्त हो जाता है ऐसा मानना।
- विरिय वीर्य । प्रयत्न, परिश्रम, पुरुपार्थपूर्वक जो सजगता के और विवेक के साथ है और जो कुशलोत्साह उत्पन्न करता है, वह वीर्यवान् है ।
- विसुद्धिमगा विगुद्धि-मार्ग। चित्त की निर्मलता का, चित्त-शुद्धता का मार्ग, जो विपय्यना भावना है और जो निर्वाण के साक्षात्कार तक पहुँचाता है।
- वुट्ठानगामिनी विपस्सना -- व्युत्थानगामिनी विपश्यना । मार्गधर्म को 'व्युत्थान' कहते हैं । इसको प्राप्त करने की विपश्यना अनुलोम-ज्ञान है । यह ज्ञान संस्कारोपेक्षा-ज्ञान से व्युत्थित याने उत्तीर्ण है ।
- वेदना सवेदना । चित्त का वह खण्ड जो सवेदनणील होता है। (सुखद, दुखद असुखद-अदुखद सवेदनाएँ होती है।)
- वेदनानुपस्सना वेदनानुपश्यना। अपनी ही काया में संवेदना के आधार पर विपश्यना करना।
- यापाद -- द्वेणा, घृणा, हिंसा । (यह एक नीवरण है।)

- संयोजन वन्धन। एक भव से दूसरे भव मे पुन. पुन उत्पन्न होने के लिए वन्धन करने वाला धर्म। (ये दस है — (१) दृष्टि, (२)विचिकित्सा (३) शीलव्रत परामर्श (४) कामराग (५) प्रतिघ (द्वेष) (६) ईर्ष्या (७) मात्सर्य (८) मान (अहकार) (९) भवराग (१०) अविद्या। ये दु.ख के कारण है।)
- संवरसील संवर-शील। (ये पाच है (१) प्रातिमोक्ष-संवर, (२) स्मृति स्वर, (३) ज्ञान-सवर, (४) क्षान्ति-सवर, (५) वीर्य-संवर।)
- संवृतिसच्च संवृति-सत्य । भासमान्, दृश्यमान् सत्य । संसारचक्क — ससारचक्र, भवचक्र, जन्ममरण का चक्र ।
- सकदागामी सकृदागामी । (यह दूसरा मार्गफल है। यह प्राप्त होने पर ही काम-भूमि में जन्म होता है।)
- सक्कायदिद्ट सत्कायदृष्टि । पचस्कन्ध में 'मैं' 'मेरा' 'अह' को देखना । आत्मा है यह देखना, ऐसा भाव रखना ।
- सद्धखार सस्कार । चित्त का वह खण्ड जो प्रतिक्रिया करके कर्मसंस्कार वनाता है । (चित्त की चेतना से उत्पन्न होने वाले समस्त कर्मों के फलस्वरूप भी सस्कार वनते हैं ।)
- सद्धखारुपेक्खा-जाण - संस्कारोपेक्षा-जान । विपश्यना मे उभर कर आने वाले सस्कार-धर्मो की सजग और समता से निरीक्षण का ज्ञान सस्कारो की उपेक्षा का ज्ञान।
- सच्च सत्य । अपनी अनुभूति पर विपश्यना द्वारा जो सच्चाई सामने आती है कल्पना नहीं ।
- सञ्जा सज्ञा। चित्त का वह खण्ड जो पहचानकर 'प्रिय है या अप्रिय है ' ऐसा मूल्याकन करता है।
- सितपट्ठान —स्मृतिप्रस्थान। सजगता प्रतिस्थापित करना। आलम्बन की सजगता में मन को दृढतापूर्वक प्रस्थापित करना। (सजगता प्रज्ञा के साथ होनी चाहिए, वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह होनी चाहिए। सितपट्ठान चार है १) कायानुपश्यना, (२) वेदनानुपश्यना (३) चित्तानुपश्यना (४) धम्मानुपश्यना।)
- सति-सम्पज्ञ स्मृति-सम्प्रजन्य । सजग एव प्रज्ञापूर्वक समता-भाव से निरीक्षण सत्त सत्त्व, जीव ।
- सन्तित निरन्तर उत्पाद। उदय-व्यय निरन्तर चल रहा है। उदय होकर व्यय होता है और फिर उसी का पुनश्च उदय होता है, वही पूर्व की

सन्तति है । पूर्व पूर्व उत्पाद की पश्चिम पश्चिम उत्पाद गन्निति है ।

सह -- गव्द।

सद्धा --- श्रद्धा ।

समण - श्रमण, सन्त ।

समय - गमथ, चिन की एकाग्रता, समाहित चित ।

समाधि — चित्त को एकाग्र करना, चित्त को बग्र में करना।

समुदय -- जलन होना।

सम्पनान — सम्प्रनान, बहुन होश वाला, प्रज्ञा में सावधान।

सम्पदाय — सम्प्रदाय । अपने अपने कर्मकाण्ट, वेणभूषा, पूजापाठ, देवता, मन्त्रजाप मंदिर, दर्जनणास्त्र आदि को मानने वाले मानवसमाज, जो अलग, अलग धर्म के नाम से प्रचित्तत है। जैंस — हिन्दु, मुस्लिम-र्जनाई, बीद्ध, जैन आदि ।

सम्बोध - परम ज्ञान।

सम्भार --- अड्ग ।

सम्मस्सन-त्राण — सम्मर्णन-ज्ञान । बुद्धि के स्तर पर अनित्य, दु ख, अनात्म नक्षणों का ज्ञान, जिसमें विपण्यना की जाती है।

सम्मा दिट्ठ — सम्यक् दृष्टि, यथाभूतज्ञान-दर्जन ।

सम्मा वायाम — सम्यक् व्यायाम । विवेक के नाथ ठीक प्रयत्न, परिश्रम, पुरुषार्थ ने दुर्गुण समाप्त करना, जो दुर्गुण नहीं है वह आने नहीं देना, जो सद्गुण है उसका मंबधन करना और जो नद्गुण नहीं है वह मपादन करना।

सम्मा सङ्कप्प — सम्यक् सकल्प । विकार विरिहत विचार चितन-मनन, मंत्र । सम्मा सित — सम्यक् स्मृति । प्रतिक्षण की ऐसी सजगता जो विकार-विहीन है । सम्मा समाधि — सम्यक् समाधि । चित्त की एकाग्रना, जिनका आलम्बन विकार-विहीन है ।

सम्मा सम्बुद्ध — सम्यक् सम्बुद्ध । जिसने सम्यक् सम्बोधि प्राप्त की है ।

सम्मा सम्बोधि — सम्बक् सम्बोधि । सम्बक् याने यथार्थ. णुद्ध । सम्बोधि याने परमसत्य का, निर्वाण का स्वयं स्वप्रयत्नो द्वारा साक्षात्कार करना ।

सस्सतिबिट्ठ — ग्राण्वत दृष्टि । आत्मा है, आत्मा नित्य है और अगले भव में भी वहीं रहता है, ऐसा मानना ।

सळायतन — पडायतन । छ डिन्ट्रियाँ (ऑख, कान, नाक, जिव्हा, काया और मन ।)

सामणक — श्रामणक, श्रमण के लिए योग्य । सामणेर — श्रामणेर, भिक्षु वनने की पूर्व-अवस्था वाला ।

सावक — श्रावक। श्रुतज्ञान द्वारा सत्य के मार्ग पर चलने वाला, तथता (सत्य) के मार्ग पर चलने वाला भिक्षु या गृहस्य कोई भी हो। (जैनियों मे केवल गृहस्य को ही श्रावक कहते है।)

सिक्खापद — शिक्षापद। शिक्षा, नियम ग्रहण करना। सील — शील, सदाचार।

सीलव्यतपरामास — शीलव्रतपरामर्श । वाह्य कर्मकाण्डो मे (जैसे — माला, तिलक वेशभूषा, वाह्य आडवर, नदीं स्नान, तीर्थाटन, कथापाठ, उपवास-व्रतादि) चिपकाव । अपनी दार्शनिक मान्यताओ मे चिपकाव । इन सब को धर्म मान कर मुक्ति हो जायगी, ऐसे मानना ।

सील-विसुद्धि — शील-विशुद्धि । काय, वाक्, मन से शील-सदाचार में सम्पन्न होना । सोत — श्रोत, कान ।

सोतापन्न — स्रोतापन्न । (यह पहले मार्गफल की अवस्था है। निर्वाण में पहली डुवकी लगने पर साधक स्रोतापन्न होता है। स्रोतापन्न होने पर अधिक से अधिक सात भव (जन्म) हो सकते हैं। साधक की निर्वाण में डुवकी लगने पर चित्त निर्मलता के स्रोत में पड जाता है।)

ह्दयवत्यु — हृदय-वस्तु । मनोधातु व मनोविज्ञान-धातु का आश्रयस्थान । हेतु — हेतु का एक अर्थ है – कारण । दूसरा अर्थ है — कायिक, वाचिक, मानसिक कर्म के प्रत्येक क्षण मे जो मन स्थिति होती है वह । (हेतु छ. है – लोभ, द्वेप, मोह, अलोभ, अद्वेप, अमोह ।)



शुद्धि पत्रक (हिन्दी)

पृष्ठ	पक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
(प्रारभिक) २२	ą	लंदकार	लघकण
		लवुकण	लघुकण
(,,) २४	90	विन	विना
(") २८	१९	कार्यकारण-	कार्यकारण-
		सवन्ध	सम्बन्ध
ц	२५	ढुंढना	ढूढना
93	3	द्वदिता	द्वद्विता
98	२	होते की	होते ही
२८	Ę	मढता	मूढता
३२	6	घुमते	घूमते क्षेत्रो
३३	२०	क्षत्रो	क्षेत्रो
₹४	9	अनुभति	अनुभूति
४२	9	घन-समहो	घन-समूहो
६६	93	प्रोट्रॉन्स	प्रोटोन्स
६६	98	प्रोट्रॉन्स	प्रोटोन्स
७३	94	पक्षिको	पक्षियो
८०	38	त्येक	प्रत्येक
الا	8	विचखाते	विचरवाते
22	२५	अलम्बन	आलम्बन
९१	٩	वातव	वास्तव
909	१६	भिक्षुओ	साधको
११८	२३	पातञ्जली	पातञ्जल
१२२	90	प्रज्ञाति—सत्य	प्रज्ञप्ति-सत्य
৭४७	٩	खव	खूव
१४७	३	अनुभतियों	अनुभूतियो
१५०	92	दृद	हंह
१५ ७	٩	अथ	अर्थ
9७०	ц	घनीभत	घनीभूत
१७४	६	कामभव	कर्मभव
१७६	9	उत्तराध	उत्तरार्घ

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
२०६	93	अनुभति	अनुभूति
२०८	२०	स्थल	स्थूल
२०९	9	तो वह	वह तो
२४७	6	शीलसम्पन्न	शीलसम्पन्नता
२४९	٩	समुच्छद	समुच्छेद
२५३	53	चैतिसिको	चैतसिको
२५४	२९	आदिनवानु	आदीनवानु
२६२	98	स्थल	स्यूल
२६३	30	आदिनव-ज्ञान	थादीनव-ज्ञान
२६२	90	खल	खेल
२७१	9	आवजैन	आवर्जन
२७९	۷	ब्रे	द्वेप
२८६	90	इन्द्रियाँ	इन्द्रिय
२८६	98	धर्मविचय-प्रज्ञा	धर्मविचय-
		चैतसिक	प्रज्ञा चैतसिक
२८६	१९	काय-प्रश्नव्दि	काय-प्रश्नव्घि
२८६	98	चित्त-प्रश्रदिद	चित्त-प्रश्नव्धि
२९३	र्द्र	प्रत्युपकार	प्रद्यपकार
२९५	३१	द्वप	हेप
२९९	२१	मढ	मूढ
३१९	२१	आनापाना	आनापान
३२३	२०	प्रात	प्राप्त
३२६	90	भापसी	आपस
३२८	92	सध्वया	साध्विया
३३१	२	आपनी	आपने
	,		

शुद्धि--पत्रक (पालि)

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
(प्रारंभिक) २८	१९	पटिच्चसमुत्पाद	पटिच्चसमुप्पाद
२०	8	कुतोभय	कुतो भय
२३	३०	पदुठ्टेन	पदुट्ठेन

३९८ विपश्यना साधना

पृष्ठ	पंक्ति	अशुद्ध	शुद्ध
36	२७	पञ्ञाति	पञ्जत्ति
४३	२२	अठ्ठकलाप	अट्ठकलाप
६७	२१	पकम्पतो	पकम्पितो
८६	२६	सन्दिठ्ठिको	सन्दिद्विको
८९	२७	रूप	रूपं
८९	२९	रूपति	रुप्पति
८९	₹ 0	पी	पि
८९	३ 9	सम्फ स्सेन	सम्फस्सेन
८९	३३	सयुत्त निकाय	संयुत्तनिकाय
८९	३३	खज्जनीय सुत्तं	खज्जनीयसुत्त
903	२४	सम्मादिटिठ्	सम्मा दिट्ठि
903	२४	सम्मासडकपो	सम्मा सडकपो
903	२४	सम्मावाचा	सम्मा वाचा
903	२४	सम्माकम्मन्तो	सम्मा कम्मन्तो
903	२५	सम्मासति	सम्मा सति
903	२५	सम्मासमाधि	सम्मा समाधि
१०५	96	विञ्जति	विज्जति
१०५	२०	विञ्जति	विज्जति
992	98	उप्पनानं	उपन्नानं
934	۷	विजट्ये	विजटये
934	99	पञ्ञञाच	पञ्जञ्च
१४७	۷	सुखो	सुखं
१४७	βo	क्षीणं	खीणं
१४७	şο	नव	नव
१५५	१९	विसद्धार गतं	विसद्धारगतं
१५ ६	२४	सळायत निरोधो	सळायतननिरोघो
१५८	२२	परिच्च	पटिच्च
१६०	96	अध्य	अध्व
ब ६५	9	अञ्ञ	अञ्ञ
900	३	आदिनव	आदीनव (नोट–
			जहाँ यह भव्द आया
			है सुधार कर लेवे)

पृष्ठ	पंक्तित	अशुद्ध	शुद्ध
१८३	96	(नानत्व)	(नानात्व)
२०९	8	सम्पजन्य	् सम्पजञ्ज
२०९	Ę	पीतिपामोज्यं	पीतिपामोज्ज
२३८	२ २	मेत्तमुत्त	मेत्तासुत्त
२४७	₹	दिट्ठी विसु द्धि	दिट्टिविसुद्धि
२४७	3	काडखा	कद्रखा
२४८	9	पट्ठा-नयन	पट्ठान-नय
२४९	છ	काडखा	कडखा
२७३	२८	अनिच्चा	अनिच्च
२७९	२३	आर्हीक्य	अह् रीक्य
२८१	२	पवुच्चत्ति	पवुच्चति
३६३	8	आनेज्जाभिसङ्खार	अानेञ्जाभिसङखार
३६३	90	कामघोतु	कामधातु

庭 庭

कितने दिन भटकत फिरे, अंधी गलियों मांहि। अव तो पाया राजपथ, वापस मुडना नांहि।।

- मंगल कामना -

सव का मंगल सव का मंगल, सव का मंगल होय रे।
तेरा मंगल तेरा मगल, तेरा मंगल होय रे।।
दृश्य और अदृश्य सभी जीवों का मंगल होय रे।
जल के थल के और गगन के, प्राणी सुखिया होय रे।।
दसों दिशाओं के सव प्राणी, मगल लाभी होय रे।
निर्भय हों निर्वेर वनें सव, सभी निरापद होय रे।।
अन्तर्मन की गाठे छूटे, मानस निर्मल होय रे।
जन जन मंगल जन जन मंगल, जन जन सुखिया होय रे।।
सव का मंगल सब का मंगल, सव का मंगल होय रे।।
पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोएन्का

